

Tartu Ülikool

Usuteaduskond

Helena Landes

ÕNNELIKKUSE SEOSSED RELIGIOOSSUSE JA MÜSTILISE KOGEMUSEGA
EESTI VALIMIL

Magistritöö

Teaduslikud juhendajad

Roland Karo, *Ph.D.*, Tartu Ülikool

Helle Kaasik, *Ph.D.*, Tartu Ülikool

Tartu 2020

Sisukord

I Sissejuhatus	3
1. Õnn ja subjektiivne heaolu	3
2. Subjektiivne heaolu ja religioon	5
3. Subjektiivne heaolu ja müstilised kogemused	7
II Töö eesmärgid	8
III Hüpoteesid	8
IV Meetod	9
1. Valim	9
2. Mõõtevahendid	11
3. Protseduur	13
4. Andmeanalüüs	13
V Tulemused	15
VI Arutelu	25
VII Kokkuvõte	29
Viidatud allikad ja kirjandus	31
Lisa 1. Pilootprojekt: MEQ30 küsimustiku adapteerimine	37
Lisa 2. MEQ30 küsimustik ja skoorimisjuhend	47

Saa siis Jumalaga sõbraks ja ole rahul, nõnda sa saavutad õnne!

Ii 22:21

I Sissejuhatus

Püüdmata antud magistritöö teemasse selguse toomiseks laskuda laiapõhjalistesse ja sügavatesse filosoofilistesse arutlustesse teemal „Mis teeb inimesed õnnelikuks?“, sobib antud teema avalauseks maailmas tuntud filosoofi, Manferd Kets de Vriesi mõte, mille ta on avaldanud oma essees „Õnne valem. Mõtteid õnnest ja edust“, et “Kõik inimesed tahavad teada, kuidas saavutada seda, et elatud elu oleks rahuldustpakkuv ning õnnelik” (Kets de Vries & Vaik, 2003). Ladina poeet Vergilius avaldas juba 29. aastal enne Kristust oma teoses „Georgicon“ teises raamatus 490. salmis mõtte - *felix qui potuit rerum cognoscere ausas* – õnnelik, kes teadis asjade põhjuseid (*Virgil (70 BC–19 BC)—The Georgics: Book II, s.a.*). Sellest mõttest sammuke edasi on küsimus õnne enese või selle puudumise põhjuste kohta.

Käesolev magistritöö püüabki Eesti valimil leida, kas ja milliseid seosed on õnnelikkusel (mida psühholoogias mõõdetakse subjektiivse heaolu mõiste kaudu) religioossuse ja müstilise kogemusega. Statistiliselt oluliste seoste korral on huvitav vaadelda ka konteksti, võrreldes neid seoseid ja subjektiivse heaolu seoseid inimeste sotsiaaldemograafiliste andmetega, näiteks vanusega, haridusega, tervislikku seisundiga, suhtestaatusega, majandusliku olukorraga ja hobidega. Lisaks on huvitav võrrelda saadud tulemusi mujal maailmas läbiviidud sarnaste uuringute tulemustega.

Lisades paiknev pilootprojekt on põhiuuringu osa ja paigutatud lissasse üksnes põhiuuringu sisulise selguse huvides. Töö on vormistatud APA standardi järgi.

1. *Õnn ja subjektiivne heaolu*

Isiksuse- ja sotsiaalpsühholoogia professor Anu Realo selgitas kultuuriajakirjas „Sirp“, et kuna inimesed on väga erinevad ja õnne, mis on hea elu tunnuseks, on võimatu kindlapiirilisel defineerida just isiksuste paljususe tõttu, määratleb iga inimene ise subjektiivselt selle, mis teeb tema elu heaks, õnnelikuks ja väärtuslikuks. Seetõttu määratlevad psühholoogid õnnelikkust ja head elu subjektiivse heaolu kaudu, mis omakorda jaguneb emotsionaalseteks ja kognitiivseteks hinnanguteks, mida inimesed oma elule annavad, kirjeldamaks õnne või rahulolu (Realo, 2008).

Michael Argyle on teinud veel julgema sammu ja tõmmanud põhimõtteliselt võrdusmärgi õnne ja subjektiivse heaolu vahele. Ta kirjutab, et õnn on kogetav subjektiivne eluga rahulolu terviklikus mõttes, hõlmates inimese refleksiooni nii enda mineviku kui oleviku üle, millele lisandub kogetud positiivsete emotsioonide intensiivsus ja sagedus (Аргайл, 1990).

Tuginedes eelnimetatud seisukohtadele ja valideeritud psühhomeetriliste subjektiivse heaolu mõõdikute olemasolule, otsustasin ka mina antud magistritöö raames uurida õnnelikkust läbi subjektiivse heaolu.

1.1 Subjektiivne heaolu

Subjektiivset heaolu defineeritakse kui inimese emotsionaalset ja kognitiivset hinnangut oma elule tervikuna ja selle eri valdkondadele, hõlmates ühtviisi nii seda, mida mõistetakse õnne, rahu, sisemise rahulolu kui küllusliku või hea elu all (Diener et al., 2003).

Subjektiivset heaolu on päris palju uuritud ka Eestis paljude erivaldkondade raames. Näiteks militaarvaldkonnas uuris 2013. aastal Kaitseväge Ühendatud Õppeasutuste kadett Taavi Grab oma lõputöös isikuomaduste seoseid kadeti õpisooritustega kõrgema sõjakooli põhikursusel. Uuring „Isikuomaduste seosed kadeti õpisooritustega“ hõlmas endas ka subjektiivse heaolu seoseid militaarse ülesande sooritusega (Grab, 2013).

Subjektiivset heaolu on uuritud ka elanikkonna sotsiaaluuringute vallas. Aastal 2016 kaitses Helena Ränkel magistritöö, milles uuris subjektiivse heaolu kujundavaid tegureid Eestis vanuselisest kontekstist vaadatuna. Antud uuringust tuli välja, et kõige vähem on Eesti elanikud eluga rahul 42-aastaselt ja eluga rahulolu tõuseb märkimisväärselt eakate grupis (65+) ja seda 12% võrra (Ränkel, 2016).

Subjektiivse heaolu ja akadeemilise edukuse vaheliste seoste kohta on samuti tehtud hulganisti uuringuid. Birgit Pillmann uuris oma magistritöö „Eesti kooliõpilaste eluga rahulolu ennustavad tegurid“ raames kooliõpilaste subjektiivse heaolu ja akadeemilise edukuse seoseid. Antud uuringus selgus, et eluga rahulolule antavate hinnangute ja üldise vaimse võimekuse testi tulemuste vahel statistiliselt oluline seos puudus. Küll aga esines mõõdukas statistiliselt oluline positiivne seos keskmise koolihinde ja eluga rahulolu taseme vahel (korrelatsioonikordaja $r=.24$, olulisustõenäosus $p<.01$) (Pillmann, 2012). Aastal 2017

avaldas Eesti hariduse kompetentsikeskus „Innove“ uuringu, milles Tartu Ülikooli psühholoogiadoktor Karin Täht tõi välja seosed Eesti õpilaste subjektiivse heaolu ja PISA 2015 akadeemilise edukuse tulemuste vahel. Uuringus selgus, et Eesti kohta olemasolevate andmete põhjal puuduvad seosed õpilaste eluga rahulolu näitaja ning kolme saavutustesti (matemaatika, funktsionaalne lugemine ning loodusteadused) tulemuste vahel (Täht, 2017).

Rohkesti on subjektiivset heaolu uuritud seoses meditsiini valdkonnaga. Tartu Ülikooli Sotsiaalteaduste valdkonna Psühholoogia instituudis kaitses 2018. aastal Krislin Raik bakalaureusetöö teemal „Emotsionaalse enesetunde ja subjektiivse heaolu mõjud tervisega seotud elukvaliteedile *prognosis pessima* vähihaigete patsientide näitel“, milles võrreldi vähki mittepõdevate ja vähihaigete patsientide emotsionaalset enesetunnet ja subjektiivse heaolu seoseid tervisega seotud elukvaliteediga (N=124). Tulemustest selgus, et vähki mittepõdevate inimeste puhul mõjutavad emotsionaalne enesetunne ja subjektiivne heaolu tugevamalt tervisega seotud elukvaliteeti kui vähihaigetel patsientidel (Raik, 2018).

Meditsiinilise kokkupuutepunktiga on oma magistritöö raames Anna Tkatšuk 2015. aastal uurinud subjektiivset heaolu nii eesti kui vene rahvusest puuetega laste emade enesekohastes hinnangutes. Uuringus tuli välja, et puudega laste vanematel on subjektiivne heaolu statistiliselt oluliselt seotud nii rahvuse, vanuse, lapse puude liigi kui ka pereseisuga (Tkatšuk, 2015).

2. Subjektiivne heaolu ja religioon

Maaailmas enim tuntud subjektiivse heaolu uurija, Ameerika psühholoog, Edward Diener on juba 1984. aastal teinud ajakirjas „*Psychological Bulletin*“, põhjaliku metaanalüüsi subjektiivset heaolu käsitlevatest artiklitest erinevate valdkondade kohta, sealhulgas on ka leitud seosed subjektiivse heaolu ja religioossuse vahel. Diener toob välja religioossuse positiivse seose subjektiivsele heaoluga, kuid jätab seejuures lahtiseks küsimused põhjuslikest seostest (Diener, 1984).

Maria Kull leidis oma seminaritöös „Subjektiivse heaolu ja religiooni seos Eestis“, et positiivne seos subjektiivse heaolu ja religioossuse vahel puudub, aga võttes arvesse vanust, tõuseb seos subjektiivse heaolu ja religioossuse vahel statistiliselt oluliseks ja seda eriti eestlaste seas (Kull, 2012).

Michael Argyle & Peter Hills leidsid oma uurimuses „Religioossed kogemused ja nende seosed õnnelikkuse ja isiksusega“, milles osales 364 täiskasvanut, kellest 46% olid kiriku liikmed, et kirikuliikmetel oli müstilis-religioossete kogemusi kaks korda rohkem kui mitteliikmetel ja need olid nii kiriku liikmetel kui mitteliikmetel enamasti väheintensiivsed (Argyle & Hills, 2009). See uurimus ei leidnud õnnelikkuse olulisi seoseid kiriku liikmelisusega, müstilis-religioossete kogemuste olemasolu ega intensiivsusega. Leiti mõõduka tugevusega positiivne seos müstilis-religioossete kogemuste immanentsuse alaskaala skoori ja õnnelikkuse vahel, mida uurimuse autorid seletasid sarnaste küsimuste esinemisega selles alaskaalas ja õnnelikkuse hindamiseks kasutatud küsimustikus.

Ühes hiljutises suuremahulises uuringus, mis viidi 2017. aastal läbi Kanadas Maryam Dilmaghani poolt, küsiti inimestelt, kui tähtis nende religioon neile on (skaalal 1-5) ja nende subjektiivset heaolu samal skaalal. Leiti religiooni tähtsuse nõrk positiivne statistiliselt oluline seos subjektiivse heaoluga. Samas, prantsuskeelsete kanadalaste seas oli seos negatiivne (Dilmaghani, 2017).

Aastal 2006, Cristopher Alan Lewise ja Sharon Mary Cruise poolt läbiviidud kriitilises metauuringus leiti, et religioossuse ja subjektiivse heaolu uuringud on vastuolulised, kuid kõik leitud statistiliselt olulised seosed on siiski positiivsed (Lewis & Cruise, 2006).

Samuti on oluline ära märkida, et Eestis on religioon osaliselt teisenenud. Oma Tartu Ülikoolis 2016. aastal kaitsnud doktoritöös "Religiosity as cultural toolbox: a study of Estonian new spirituality" kirjutab Marko Uibu, et lisaks traditsioonilistele religioossetele konfessioonidele on enamik Eestis levinud religioossete või vaimseid uskumusi uue vaimsuse keskkonnast sündinud vajaduspõhiste uskumuste ja praktikate kogum ning ei kuulu otseselt ühegi religiooni alla (Uibu, 2016).

M. Uibu doktoritöö kinnituseks võime vaadelda 2011. aastal Eestis läbi viidud „Rahva ja eluruumide loenduse“ andmeid (*REL 2011: Kindlat usku tunnistab üle neljandiku elanikkonnast*, s.a.), milles loendati püsielanikke 1 294 455 inimest. Kindlat usku tunnistas 320 872 inimest, so. 29% elanikkonnast; 54% elanikkonnast ei pea omaks ühtegi kindlat usku. Märkimisväärne on seejuures usuvoolude hulk - kokku loendati Eestis järgijaid 90 usuvoolul.

Artiklis „*Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being*“, avaldavad Dierendonk ja Mohan (2006) seoseid vaimsuse ja subjektiivse heaolu vahel. Nende artiklis keskendutakse religioossuse ja vaimsuse eristamisele, arvestades tõigaga, et vaimsus on

inimestele sama püha kui religioon, olles religioonist siiski selgelt eristunud. Samuti tuuakse välja vaimsuse kui usulise kogemuse erivormi seosed subjektiivse heaoluga. Tulemustest selgus, et religioossuse ja subjektiivse heaolu vahel on positiivne seos (Dierendonck & Mohan, 2006).

3. Subjektiivne heaolu ja müstilised kogemused

Müstilisi kogemusi tajutakse kontakti või ühinemisena üleloomuliku või ülimalt jumaliku reaalsusega. Müstilisel kogemusel on mitmeid tunnuseid. Müstiliste kogemuste tunnuste hulka kuuluvad: sügav ühtsustunne, noetilisus, kogemuse pühadus ja vaimsus, kirjeldamatus ja positiivne mõju (Spilka et al., 1985).

Rohkesti on uuritud ka müstilise kogemuse seoseid subjektiivse heaoluga. Sarnaselt Dierendoncki ja Mohaniga leidsid Kevin R. Byrd, Delbert Lear ja Stacy Schwenka, et müstilisel kogemusel võib olla oluline, kuid seejuures keeruline seos subjektiivse heaoluga (Byrd et al., 2009). Uurides 150 üliõpilase religioossust, müstilisi kogemusi ja eluga rahulolu, leidsid nad, et religioossuse mõõdikud seletasid 10.5% eluga rahulolu varieeruvusest. Pärast müstilise kogemuse mõõdikute mudelisse lisamist kasvas seletusprotsent 15.5%-ni, mis näitab, et eluga rahulolu ja religiooni seoste uurimisel on oluline arvestada müstiliste kogemustega. Eluga rahulolu seostus müstilise kogemuse ja religioosse interpretatsiooni koosmõjuga. Autorid järeldasid, et müstiline kogemus seostub rahuloluga positiivselt sellisel juhul, kui inimesel on olemas „müstiline kognitiivne raamistik“ nende kogemuste mõtestamiseks, kuid sellise raamistiku puudumisel võib müstiline kogemus eluga rahulolu hoopis vähendada.

James E. Kennedy ja H. Kanthamani 1995 aasta uuringus „*Empirical Support for a Model of Well-Being, Meaning in Life, Importance of Religion, and Transcendent Experiences*“ osales müstilise kogemuse ja subjektiivse heaolu seose uurimises 182 mugavusvalimiga saadud isikut. Uuringus kasutatakse struktuurvõrrandi mudelit. Uurijad leivad, et müstilise kogemuse ja subjektiivse heaolu vahel on nõrk positiivne kahesuunaline seos. Seose kahesuunalisus võib avalduda mudelist, kus inimese usuline pühendumus mõjutab inimese elutunnetust, mis omakorda mõjutab subjektiivset heaolu. Teisalt võib üleloomulikkuse kogemine mõjutada usulist pühendumist, mis mõjutab seejärel elu

tähenduslikkust, millel omakorda on positiivne mõju subjektiivsele heaolule (Kennedy & Kanthamani, 1995).

II. Töö eesmärgid

Käesoleva magistritöö eesmärgiks on

1. Adapteerida inglise keelest eesti keelde MEQ30 küsimustik.
2. Uurida ja selgitada Eesti kontekstis, kas ja milline seos on religioossusel ja müstilisel kogemusel inimeste õnnelikkusega, mida psühholoogias samastatakse enamasti subjektiivse heaoluga.

Antud valdkonnas on maailmas tehtud palju uuringuid. Eestis sellises kombinatsioonis uuringuid antud töö kirjutaja teada varem tehtud ei ole.

III. Hüpoteesid

Tuginedes varasematele uuringutele püstitati hüpoteesid:

1. Subjektiivne heaolu on positiivselt seotud religioossuse, vaimsuse ja spirituaalsusega.
2. Kuigi vaimsus ja spirituaalsus on keeleliselt sünonüümid, seostavad inimesed end nende mõistetega mõnevõrra erinevalt;
3. Müstiline kogemus korreleerub positiivselt subjektiivse heaoluga;

Leitud seoste olulisuse ja tugevuse laiema konteksti mõistmiseks püstitati lisaks 6 hüpoteesi ka subjektiivse heaolu seoste kohta respondentide sotsiaaldemograafiliste andmetega:

4. Respondentide vanus korreleerub positiivselt subjektiivse heaoluga;
5. Respondentide haridustase korreleerub positiivselt subjektiivse heaoluga;
6. Respondentide tervislik seisund korreleerub positiivselt subjektiivse heaoluga;
7. Abielus ja suhtes olevate respondentide subjektiivne heaolu on keskmiselt kõrgem kui suhtes mitteolevatel;

8. Lastega respondentide subjektiivne heaolu on keskmiselt kõrgem kui lasteta respondentidel;

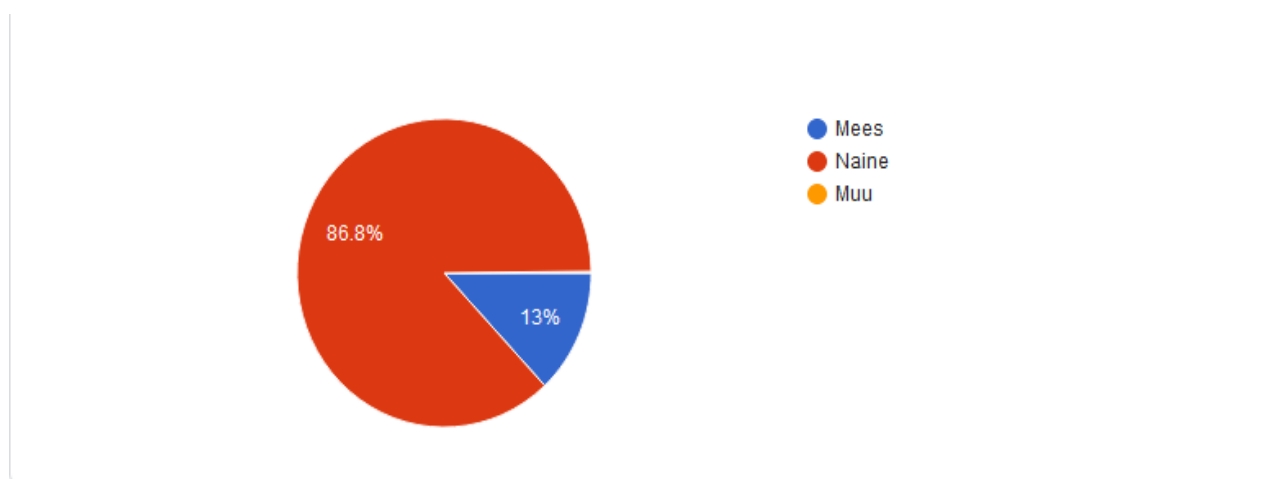
9. Respondentide majanduslik staatus on positiivses korrelatsioonis subjektiivse heaoluga.

IV. Meetod

1. Valim

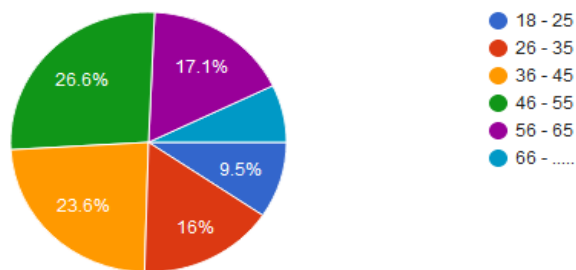
Uuringu andmed koguti kasutades lumepallimeetodit internetiküsitlusena. Küsimustik oli avalikkusele kättesaadav 65 päeva ja selle aja jooksul jõudis küsimustikule vastata 602 inimest (N=602). Põhitöö valimina kasutati pilootprojekti MEQ30 valimit (N=500) ja sellele lisandunud 102 vastajat. Vastavalt usuteaduste doktori Olga Schihalejevi ja matemaatilise statistika eksperdi, dr Ene Kääriku soovitudele kontrolliti MEQ30 sisereliaablust ka lõplikul valimil.

Küsimustikule vastajate hulgas märkis ära oma soo 599 respondenti. Nende hulgas oli 520 naist ja 78 meest. Ühel juhul märgiti soo puhul vastuseks „muu“ ja seitsmel juhul vastati numbrilise väärtusega 0 (vt. joonis1).



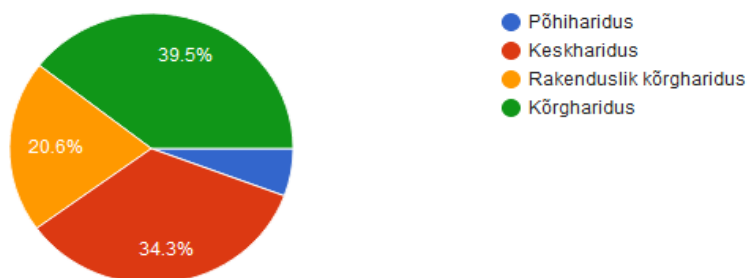
Joonis 1. Respondentide sooline jagunemine

Küsimustikule vastajate hulgas märkis ära oma vanuse 601 vastajat (vt. joonis 2).



Joonis 2. Respondentide vanuseline jagunemine

Haridustaseme märkis ära 598 vastajat (vt. joonis 3).



Joonis 3. Respondentide jagunemine haridustaseme järgi

Kõik küsimustikule vastajad vastasid eesti keeles. Kindlasti ei saa antud valimi puhul väita, et küsimustikule vastanud inimeste hulk moodustaks esindusliku valimi esitamaks läbilõiget populatsioonist ja seega pole saadud tulemused üldistatavad kogu Eesti elanikkonnale.

2. Mõõtevahendid

2.1 Subjektiivne heaolu

Subjektiivse heaolu mõõtmiseks kasutati WHO-5 küsimustiku (*Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project*, 1998) eestikeelset varianti (*WHO HEAOLU INDEKS (WHO-5)*, s.a.). See küsimustik koosneb viiest lihtsast küsimusest vastaja subjektiivse heaolu kohta. See küsimustik on adekvaatse valiidsusega depressiooni sõeluuringuteks ja kliinilisteks katseteks ning seda küsimustikku on edukalt kasutatud paljudes uurimisvaldkondades (Topp et al., 2015).

WHO-5 küsimustik publitseeriti esimest korda aastal 1998 ja see on adapteeritud rohkem kui kolmekümnesse keelde.

Eelnimetatud küsimustik on valideeritud Eestis mitmel korral. Näiteks valideeris antud küsimustikku Taavi Grab oma lõputöö raames, milles uuris kadettide isikuomaduste seoseid õpisooritustega (sisereliaabluse näitaja Cronbachi $\alpha = .86$) (Grab, 2013) ja Merle Parmak uurimuses Eesti ajateenija psühholoogilisest toimetulekust Eesti Kaitseväes, saades WHO-5 küsimustiku sisereliaabluse näitajaks Cronbachi $\alpha = .84$ (Parmak, 2010).

Küsimustik koosneb viiest lihtsast enesekohasest küsimusest, mis hindavad subjektiivset heaolu: *“Palun märkige ära iga järgneva väite juures, milline neist on lähim Teie enesetundele kahe viimase nädala jooksul. Tehke ainult üks märge iga väite kohta. Pange tähele, et suuremad numbrid tähendavad paremat heaolu”*. Hinnang tuleb anda hinnang skaalal 0 – 5 palli, millest „0“ – tähendab „mitte kunagi“ ja „5“ – „kogu aeg“ (nt. *“Ma tunnen end rõõmsa ja heatujulisena”*).

Nimetatud küsimustik sai antud uuringu raames uuesti valideeritud. Küsimustiku sisereliaabluse näitaja Cronbachi $\alpha = .893$, mis näitab küsimustiku kõrget sisereliaablust (Rämmer, 2014).

2.2. Religioossuse määramise meetodid:

Religioossuse uurimisel sai lisaks religioossusele küsitud ka vaimsuse ja spirituaalsuse määra, mille aluseks on võetud arvesse Lea Altnurme artiklis *“Uus vaimsus – mis see on?”* väljendatud seisukoht, et ehkki uut vaimsust pole kohane nimetada uususundiks, on uue

vaimsuse kujunemise ja iseloomulike tunnuste põhjal tegemist siiski laiemas mõttes religiooniga. Inimesed, kes selles keskkonnas tegutsevad, ei pea ennast üldjuhul religioosseks (Altnurme, 2013).

Sellest lähtuvalt paluti respondentidelt määratleda oma vaimsuse, spirituaalsuse ja religioossuse määra 5 – pallilisel skaalal: “Palun valige loendist vastus, mis kirjeldab kõige paremini Teie a) vaimsuse määra; b) spirituaalsuse määra; c) religioossuse määra”, mille hindamiseks on pakutud 5 – pallist skaalat, milles „1“ – ei ole üldse ja „5“ – see ongi kogu minu elu“.

Kuigi spirituaalsus ja vaimsus on keeleliselt sünonüümid ([EKSS] „Eesti keele seletav sõnaraamat“ 2009, s.a.), otsustati nad mõlemad panna küsimustikku eraldi, et näha, kas nende vahel on inimeste teadvuses mingi oluline vahe.

Kuna mitu vastajat avaldasid soovi kirjeldada oma usulist kuuluvust oma sõnadega, siis alates 154 respondendist said võimaluse määratleda oma usulist kuuluvust tekstilise vastusena küsimusele: “Kuidas määratled oma usulist kuuluvust?”.

Kuna religioossus on skaalal 1-5, siis moodustati usulise kuuluvuse määratluste alusel grupid ja võrreldi saadud grupe üksteisega.

2.3. Müstiline kogemus

Müstilise kogemuse mõõtmiseks adapteeriti küsimustik MEQ30, mille eelkäija, MEQ43 oli loodud 1960–ndatel Walter Pahnke poolt. Pahnke loodud küsimustik sisaldas 6 mõõdet: ühtsus, aja ja ruumi ületamine, noeetilisus, pühadus, positiivne meeleolu ja väljendatus/paradoksaalsus (Pahnke, 1963). Küsimustikku modifitseerisid aastal 2012 Katherine A. MacLean, Jeannie-Marie S. Leoutsakos, Matthew W. Johnson, ja Roland R. Griffiths MEQ30–ks, mis koondas endas nüüd müstilise kogemuse 4 mõõdet: 1) ühtsus, noeetilisus, pühadus; 2) positiivne meeleolu; 3) aja ja ruumi ületamine; 4) seletamatus, väljendatus. Küsimustikus on 30 väidet müstilise kogemuse ajal kogetud nähtuste ja tundmuste kohta, iga väitega nõustumist hindab vastaja skaalal 0 – 5. MEQ30 faktorite skoorid näitasid head sisereliaablust ja tugevat korrelatsiooni Hoodi müstitsismi küsimustikuga. MEQ30 adapteeriti käesoleva töö pilootprojekti raames eesti keelde (vt Lisa 1). Eesti keelde adapteeritud küsimustiku sisereliaablus oli pilootprojekti väga kõrge (Cronbachi $\alpha=0.977$). Sisereliaablust kontrolliti ka terve valimi pealt ($N = 602$) (Cronbachi $\alpha=$

.977) ja eraldi ka lisandunud viimase 102 vastaja pealt (Cronbachi $\alpha=.976$) ja see oli kõrge ka seal.

Eksploratiivse faktoranalüüsi abil uuriti, kas adapteeritud küsimustikus leiduvad omavahel tugevasti seotud tunnuste hulgad, mis vastaksid ingliskeelse originaali alaskaaladele. Adapteeritud küsimustikuga saadud andmestiku faktorstruktuur näitas eksploratiivses faktoranalüüsis selgelt nelja faktorit, millesse kuuluvad tunnused olid seotud originaalküsimustiku erinevate alaskaaladega.

Kinnitava faktoranalüüsiga kontrolliti, kui hästi rakendub originaalküsimustiku alaskaaladel põhinev mudel adapteeritud küsimustikuga kogutud andmetele. Adapteeritud küsimustiku faktorstruktuur oli kinnitava faktoranalüüsi tulemuste põhjal piisavalt heas vastavuses ingliskeelse küsimustiku alaskaalade mudeliga (vt Lisa 1).

2.4. Sotsiaaldemograafilised andmed ja tagasiside

Lisaks eelmainitud küsimustikele paluti küsitluse lõpuosas mõned üldandmed inimese enda kohta: sugu, vanus, haridus, majanduslik staatus, vanemlik staatus, tervislik seisund, võimalus hobidega tegelemiseks. Viimasena paluti respondendil avaldada oma mõtteid vabas vormis avatud vastusena.

3. Protseduur

MEQ30 küsimustik adapteeriti eesti keelde (vt. Lisa 1). Kasutatud mõõtevahendid koondati nelja plokina ühtseks küsimustikuks ja pandi üles interneti keskkonda Google Forms. Küsimustik oli anonüümne ja küsitluses osalemine oli vabatahtlik – sellest teavitati vastajaid küsimustikule eelnevas instruktsioonis informeeritud nõusoleku tagamise eesmärgil. Instruktsioonis sisaldasid ka uurija kontaktandmed (nimi ja e-mail). Küsimustikku jagati sotsiaalvõrgustiku Facebook vahendusel isiklike kontaktide kaudu, religiooni ja spirituaalsusega seotud gruppides ning lumepallimeetodil 65 päeva jooksul.

4. Andmeanalüüs

Kogutud andmete statistiliseks analüüsimiseks kasutati kaht erinevat statistikaprogrammi. Esiteks analüüsiti andmeid statistikaprogrammiga IBM SPSS 26.0 (*IBM SPSS Statistics*, 2018) (edaspidi SPSS) ja teiseks tehti kontrollarvutused statistikaprogrammi R (R Core Team, 2013) paketi „lavaan“ (Rosseel, 2012) (edaspidi R).

Kasutati kirjeldavaid statistikuid, Spearmani korrelatsioonanalüüsi tunnustevaheliste seoste analüüsimiseks ja sõltumatute valimite t-testi gruppidevaheliste erinevuste hindamiseks. Statistilised otsused tehti usaldusnivool $p < 0.05$.

Lisaks kodeeriti usulist kuuluvust, mida respondendid andsid avatud vastustena. Avatud vastuste kodeerimine osutus keeruliseks ülesandeks, sest varieeruvus oli väga suur ja palju vastuseid nimetati vaid ühel või kahel korral. Statistilise andmetöötluse võimaldamiseks tekitati vastuste sarnasuste alusel järgmised usulise kuuluvuse kategooriad:

- 0 0, –, pole, ei ole usklik, puudub, ei kuulu kuhugi, mitte eriti
- 1 Ei määratle, arvan, et kuulun küll, ei tea, ei oska määratleda
- 2 Ateist
- 3 Agnostik, otse ei usu millessegi, aga miski on
- 4 Usklik, ristimata usklik, keskmiselt
- 5 Kristlane
- 6 Luterlane, üldoikumeeniline, protestant
- 7 Õigeusklik, ortodoks
- 8 Katoliiklane
- 9 Jehoova tunnistajad
- 10 Budism, budism – jooga, zen – budism, maausku budist, kristlik budist
- 11 Maausk, Taarausk, pagan, šamaan, nõid
- 12 Loodususk ja hingestatud maailm, druidism, loodus
- 13 Vaimsed, spirituaalsed, New Age, individuaalsed, kombineeritud
- 14 Kõiksus, universum, elu, loojasse, kõrgem intellekt, kõrgem jõud
- 15 Ebausk, musta kassi
- 16 kombed, inimeste omavahelised suhted, transpersonaalne psühholoogia, kogukond
- 17 Fatalist, asjade kokkulangemine
- 18 Kõik see, mis kuhugi ei liigitu (peegeldus, energiad, igati on enda jumal, omad põhimõtted, inglid, omamoodi, rahulik, tunde järgi, patsifist, oma jumal, kultuuriline kuuluvus, realist, saatuse, karma jt).
- 19 Iseendasse

Avatud vastustest saadud andmetega tehti statistilist töötlust One–Way ANOVA–ga, kusjuures analüüsi võeti vaid need grupid, milles oli 5 ja enam inimest.

V. Tulemused

Religioossuse mõõdikutele lisavõimaluse tekitamine

Kui küsimustik avaldati internetikeskkonna vahendusel, kasutati respondentide poolt võimalust jagada oma mõtteid vabas vormis. Kui küsimustikule olid vastata jõudnud 153 inimest, siis 5 nendest (3,3%) soovisid täpsustada teemaplokis 2 olevaid väiteid religioossuse, spirituaalsuse ja vaimsuse kohta. Sellest vastajate tagasisidest lähtuvalt sai alates vastajast nr 154 tekitatud respondentidele juurde võimalus määratleda oma usulist kuuluvust vabas vormis oma sõnadega. Seda võimalust said kasutada 448 respondenti.

Subjektiivse heaolu küsimustiku WHO-5 ja MEQ30 valideerimine

Uuriti eesti keelde adapteeritud MEQ30 ja subjektiivse heaolu WHO-5 küsimustike valiidsust, leides küsimustike sisereleiaabluste hindamiseks Cronbachi α .

Subjektiivse heaolu WHO-5 küsimustiku sisereleiaablust hinnati statistikaprogrammiga SPSS, saades tulemuseks Cronbachi $\alpha = .893$. Sisereleiaabluse piisavaks suuruseks on Cronbachi $\alpha = .7$ (Rämmer, 2014).

Adapteeritud MEQ30 küsimustiku sisereleiaablust hinnati Cronbachi α järgi SPSS-iga saades tulemuseks Cronbachi $\alpha = .977$. Kuna ingliskeelse originaalküsimustiku valideerimiseks kasutati statistikaprogrammi R, siis tehti meetodite omandamise ja tulemuste kvaliteedi kindlustamise eesmärgil Cronbachi α kontrollarvutus ka statistikaprogrammiga R. Saadud tulemus saadud sama küsimustiku reliaabluse mõõtmisel oli ümardamise täpsusega sama (täpsemalt 0.9768851). Saadud tulemusi võrreldi MEQ30 ingliskeelse originaalskaala sisereleiaabluse näitajatega, mis olid samuti saadud kasutades statistikaprogrammi R (Barrett et al., 2015). (vt. Lisa 1. Pilootprojekt).

Kolmandaks kontrolliti eesti keelde adapteeritud küsimustiku valiidsust. Kontrolliks uuriti, kas eestikeelse küsimustiku faktorstruktuur vastas originaalse (ingliskeelse) MEQ30 alaskaalade struktuurile, kasutades eksploratiivset faktoranalüüsi (vt. Lisa 1. Pilootprojekt).

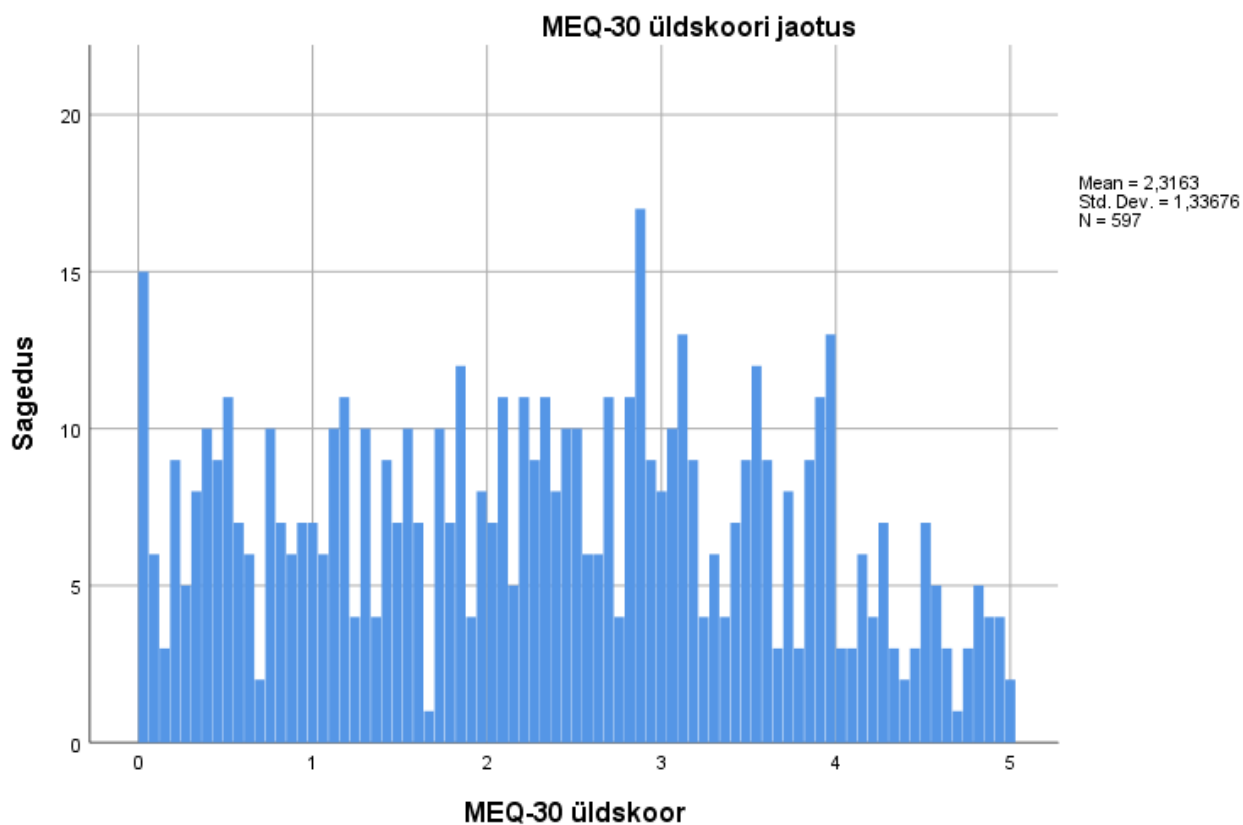
Eksploratiivse faktoranalüüsiga leidis kinnitust, et adapteeritud küsimustiku faktorite arv (4) ja nende sisu vastas küllalt hästi originaalse (inglisekeelse) MEQ30 alaskaalade struktuurile.

Tulemuste interpreteerimisel leidis taas kinnitust, et eesti keelde adapteeritud küsimustiku faktorstruktuur on sarnane originaalküsimustiku omaga: ilmnesid 4 faktorit, mis korreleerusid omavahel tugevasti ($r = 0,767-0,926$).

Kinnitav faktoranalüüs statistikaprogrammiga R tehti võimalikult täpselt sama meetodiga mis ingliskeelse MEQ30 valideerimisraportis (Barrett et al., 2015). Statistikatarkvara R paketti „lavaan“ kasutades tehti kinnitav faktoranalüüs originaalküsimustiku alaskaalade mudeliga, ekstraheerimise meetodiks samuti nagu originaalskaala korral "*maximum likelihood*". Samuti kui ingliskeelse küsimustiku valideerimisel kasutati Satorra-Bentler'i korrektsiooni. Originaalküsimustiku ja adapteeritud küsimustiku sisereliaabluse näitajad ja kinnitavas faktoranalüüsis kasutatud alaskaalade mudeli sobivuse indikaatorid on toodud tabelis 1.

Statistikaeksperti soovitusel tuginedes kontrolliti ka MEQ30 alaskaalade sisereliaablust lisandunud viimase 102 vastaja pealt. Saadi müstilise alaskaala Cronbachi alfaks 0,963, hea meeleolu alaskaala Cronbachi alfaks 0,871, aja ja ruumi ületamise alaskaala Cronbachi alfaks 0,912 ja väljendamatuse alaskaala Cronbachi alfaks 0,891.

Lisaks vaadeldi kogu valimi pealt kui paljud vastajad üldse raporteerisid müstilist kogemust (maksimaalne võimalik skoor ühe küsimuse kohta oli 5 ja minimaalne võimalik skoor 0). Müstilist kogemust raporteerisid 597 vastajat (skoori polnud võimalik arvutada, kui kasvõi 1 MEQ30 küsimus oli vastamata jäetud). Maksimaalset tulemust (5 palli igale väitele) raporteerisid 2 vastajat (vt joonis 4).



Joonis 4. MEQ 30 üldskoori jaotus

Tabel 1. MEQ30 valideerimisandmed

	Ingliseelse* MEQ30 valideerimisandmed	Adapteeritud MEQ30 valideerimisandmed
Koguskoori Cronbachi alfa	-	0,977
Alaskaalade Cronbachi alfad:		
1) Müstiline	0,97	0,966
2) Hea meeleolu	0,92	0,879
3) Aja ja ruumi ületamine	0,86	0,915
4) Seletamatu	0,90	0,894
Kinnitav faktoranalüüs		
CFI	0,906	0,933
SRMR	0,062	0,053

*Originaalküsimustiku valideerimisandmed: (Barrett et al., 2015).

Religioossuse, vaimsuse ja spirituaalsuse seosed

Neljandaks uuriti religioossuse, vaimsuse ja spirituaalsuse omavahelisi seoseid esiteks Spearmani korrelatsioonanalüüsiga (vt. tabel 2).

Kuna vaimsuse ja spirituaalsuse puhul on tegemist keeleliselt sünonüümidega, oli huvitav uurida, millisel määral need mõisted vastajate teadvuses kattuvad ja samas, kas on mõistete teadvustamises erinevust. Spearmani korrelatsioonanalüüsiga leiti, et mõistete „vaimsus“ ja „spirituaalsus“ vahel on statistiliselt oluline seos (vt. Tabel 2). Vaimsuse ja spirituaalsuse omavaheline korrelatsioon oli 0,719 ($p < 0,001$).

Religioossuse ja spirituaalsuse vaheline Spearmani korrelatsioon oli 0,479 ning religioossuse ja vaimsuse vaheline 0,469, mõlemal $p < 0,001$.

Uuriti inimeste vastuseid sellele, kuivõrd nad peavad end vaimseks, spirituaalseks ja religioosseks. Tabelis 2 on toodud nende tunnuste vastuste keskmised (vastused olid skaalal 1–5), keskmise standardviga, standardhälve ja igale küsimusele vastanute arv. Sõltuvate muutujate t-testist ilmnes, et keskmised olid oluliselt erinevad kõigis paarides ($p < 0,001$). Antud analüüsidega sai kinnitust 2. hüpoteesi.

Tabel 2. Spirituaalsuse, vaimsuse ja religioossuse statistika.

	Keskmine	Keskmise standardviga	Standardhälve	N
2.1. Palun valige loendist vastus, mis kirjeldab kõige paremini Teie vaimsuse määra	3,35	,045	1,095	595
2.2. Palun valige loendist vastus, mis kirjeldab kõige paremini Teie spirituaalsuse määra	3,10	,048	1,181	595
2.3. Palun valige loendist vastus, mis kirjeldab kõige paremini Teie religioossuse määra	2,49	,052	1,258	596

Subjektiivse heaolu seosed religioossusega

Viiendaks uuriti subjektiivse heaolu seoseid vaimsuse, spirituaalsuse ja religioossusega, kasutades taas Spearmani korrelatsioonanalüüsi. Analüüsi tulemusena leiti, et subjektiivsel heaolul on vaimsuse, spirituaalsuse ja religioossusega nõrk positiivne ja statistiliselt oluline korrelatsioon (vt. tabel 3). Antud analüüsiga sai kinnituse 1. hüpotees.

Kuuendaks uuriti subjektiivse heaolu ja müstilise kogemuse vahelisi seoseid taas Spearmani korrelatsioonanalüüsiga, tuues välja eraldi seosed müstilise kogemuse nelja alaskaalaga (vt. tabel 3).

Tabel 3. Korrelatsioonanalüüs: subjektiivse heaolu seosed müstilise kogemuse nelja alaskaalaga ning vaimsuse/spirituaalsuse ja religioossusega.

	heaolu Spearmani korrelatsioonikoefitsient	p
müstiline	,233	<0,001
positiivne	,287	<0,001
aegruumilene	,107	0,009
väljendamatus	,148	<0,001
müstiline kogemus kokku	,219	<0,001
religioossus	,149	<0,001
vaimsus	,261	<0,001
spirituaalsus	,201	<0,001

Antud statistilisest analüüsist selgus, et heaolul oli kõikide uuritavate müstilise kogemuse ja religioossuse komponentidega nõrk positiivne statistiliselt oluline seos. Saadud tulemus kinnitab hüpoteese 1 ja 3.

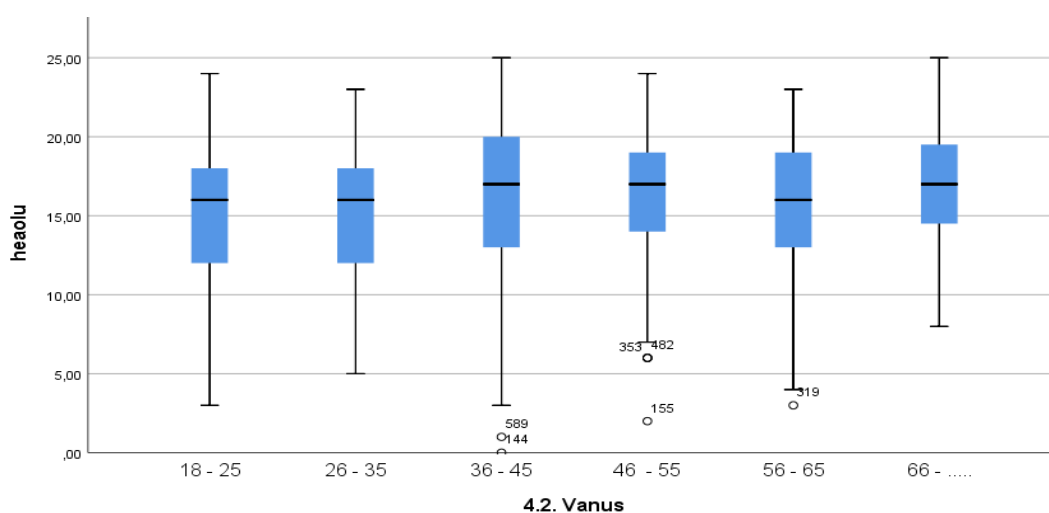
Seitsmendaks uuriti, millisel määral on subjektiivne heaolu seotud sooga. Selleks kodeeriti sugu (naine – 0, mees 1); vastamata ning „muu“ sugu jäeti andmestikus vähese esinemise tõttu analüüsist välja. Antud analüüsi tehti sõltumatute gruppide t–testiga, millega võrreldi meeste ja naiste keskmisi subjektiivse heaolu väärtusi. Naiste keskmiseks väärtuseks saadi 15,7 ja meeste keskmiseks väärtuseks 15,9, sugude vahel subjektiivse heaolu keskmiste

statistiliselt olulist erinevust ei ilmnenud. Kui aga uurida suhtestaatuse kombinatsioone sooga subjektiivse heaolu suhtes, siis kõige kõrgema keskmise subjektiivse heaolu skoori said suhtes mehed ja kõige madalama tulemuse vallalised mehed (vt. tabel 4).

Tabel 4. Subjektiivse heaolu seos soo ja suhtestaatusega

sugu	suhtestaatus	N	heaolu keskmine	keskmise standardviga	standardhälve
N	Ei	175	15,04	,34	4,55
	Jah	337	16,02	,24	4,33
M	Ei	33	14,82	1,00	5,75
	Jah	45	16,71	,59	3,95

Kaheksandaks uuriti subjektiivse heaolu seoseid vanusega. Selleks kodeeriti vanusegrupid nii, et 18 – 25 vanusegrupp vastas numbrile 20 ja koodid tõusid 10 ühiku kaupa grupi kohta, nii et iga grupi kood vastas ligikaudu vastava skaalavahemiku keskpunktile vastavalt küsitud vanusegruppidele, seejuures vanusegrupp 66+ sai kodeeritud numbriga 70. Kokku saadi nii 6 vanusegruppi. Vanusegrupi ja subjektiivse heaolu korrelatsioone uuriti samuti Spearmani korrelatsioonanalüüsiga. Analüüsi tulemustest selgus, et antud valimi puhul ei leitud vanuse ja subjektiivse heaolu vahel statistiliselt olulist seost (vt. Tabel 5), seega püstitatud neljas hüpotees ei leidnud kinnitust. Subjektiivse heaolu keskmine varieerus vastavalt vanusegruppidele vähesel määral (vt. joonis 5).



Joonis 5. Subjektiivse heaolu varieeruvus vanusegruppides

Üheksandaks uuriti subjektiivse heaolu seoseid pereseisuga. Uurimiseks kodeeriti tunnus „Pereseis“ kaheks, kus abielus ja vabaabielus vastajad said kodeeritud numbriga 1 ja vallaline ning lahutatud kodeeriti numbriga 0. Analüüsi tulemusena selgus, et subjektiivse heaolu ja suhtestaatus vahel on oluline positiivne korrelatsioon, mis tähendab, et inimesed, kes on suhtes, on õnnelikumad kui suhtes mitteolevad inimesed. See tulemus kinnitas uurija poolt püstitatud seitsmendat hüpoteesi, mis väitis, et abielus ja suhtes olevate respondentide subjektiivne heaolu on keskmisest kõrgem kui suhtes mitteolevatel (vt. tabel 5).

Kümnendaks uuriti, kas subjektiivse heaolu puhul on seoseid vanemliku staatusega. Taas kodeeriti Spearmani korrelatsioonanalüüsi jaoks vanemlik staatus nii, et vastus „olen lapsevanem“ kodeeriti numbriga 1 ja „ei ole lapsevanem“ kodeeriti numbriga 0. Analüüsist selgus, et subjektiivse heaolu ja vanemliku staatuse vaheline korrelatsioon ei olnud statistiliselt oluline (vt. tabel 5), seega ei leidnud kinnitust uurija poolt püstitatud hüpotees nr 8, mis väitis, et lastega respondentide subjektiivne heaolu on keskmisest kõrgem.

Üheteistkümnendaks otsiti subjektiivse heaolu seoseid haridusega, milleks kodeeriti ümber hariduslik staatus nii, et numbriga 1 tähistati põhiharidust, numbriga 2 - keskkaridust, numbriga 3 - rakenduslikku kõrgharidust, numbriga 4 – kõrgharidust. Tulemustest selgus, et respondentide puhul leiti subjektiivse heaolu ja haridustaseme vahel nõrk positiivne seos (vt. tabel 5). Leitud seos kinnitab viiendat hüpoteesi, milles pakuti, et respondentide haridustase korreleerub positiivselt subjektiivse heaoluga.

Kaheteistkümnendaks otsiti seoseid subjektiivse heaolu ja tervisliku seisundi vahel. Antud uuringu tarvis kodeeriti tervislik seisund sarnaselt varasemaga numbriliselt 1 - „Tervislik seisund on halb – vajan igapäevaselt ravimeid ja kõrvalist abi“; 2 - „Tervislik seisund keskmine – on pisimuresid, aga ei vaja igapäevaselt ravimeid ega kõrvalist abi“; 3 – „Olen täiesti terve“. Analüüsi tulemusena (vt. Tabel 5) sai kinnitust kuuendaks püstitatud hüpotees väitega, et respondentide tervislik seisund korreleerub positiivselt subjektiivse heaoluga).

Kolmeteistkümnendaks uuriti subjektiivse heaolu seoseid majandusliku staatusega, mida tähistasin taas numbriliste väärtustega 1 – 4, milles nr 1 vastas väitele „Majanduslik olukord on väga halb“; 2 – „Saan kuidagi hakkama, aga mõnel kuul pean otsima toimetulekuks lisavõimalusi“; 3 – „Saan hakkama, aga võiks parem olla. Tulen igal kuul ots - otsaga kokku.“; 4 – „Olen majanduslikult heal järjel“. Antud analüüsiga leidis kinnitust üheksas hüpotees, milles väideti, et respondentide majanduslik staatus on positiivses

korrelatsioonis subjektiivse heaoluga, sest Spearmani korrelatsioonanalüüs subjektiivse heaolu ja majandusliku staatuse vahel näitas nõrka positiivset, kuid statistiliselt olulist seost (vt. tabel 5).

Tabel 5. Subjektiivse heaolu korrelatsioonid (Spearmani korrelatsioonikoefitsient ρ ja statistiline olulisus p) soo, vanuse, pereseisu, vanemliku staatuse, tervisliku seisuga, hariduse ja majandusliku staatusega.

sugu	Spearmani ρ	,018
	p	,656
vanus	Spearmani ρ	,072
	p	,078
suhtestaatus	Spearmani ρ	,114**
	p	,006
lapsevanem	Spearmani ρ	,022
	p	,593
haridus	Spearmani ρ	,051
	p	,212
tervis	Spearmani ρ	,327**
	p	,000
majanduslik staatus	Spearmani ρ	,323**
	p	,000
hobid	Spearmani ρ	,276**
	p	,000

** $p < 0,05$.

Neljatestkümnendaks uuriti heaolu ja müstilise kogemuse seoseid avatud vastustena antud usulise kuuluvusega. Subjektiivse heaolu ja MEQ 30 üldskoori keskmised kodeerimisel saadud usulise kuuluvuse gruppide lõikes on toodud pingereastatud kujul tabelis 6.

Gruppide heaolu võrdlemisel vaadeldi ka usugruppide vaheliste keskmiste statistiliselt olulisi erinevusi. Võrdlusesse võeti ainult grupid, milles oli vähemalt 5 vastajat. Võrdlemiseks kasutati *One-Way ANOVA + Post Hoc Tests* analüüsi, millega leiti 2 olulist statistilist erinevust.

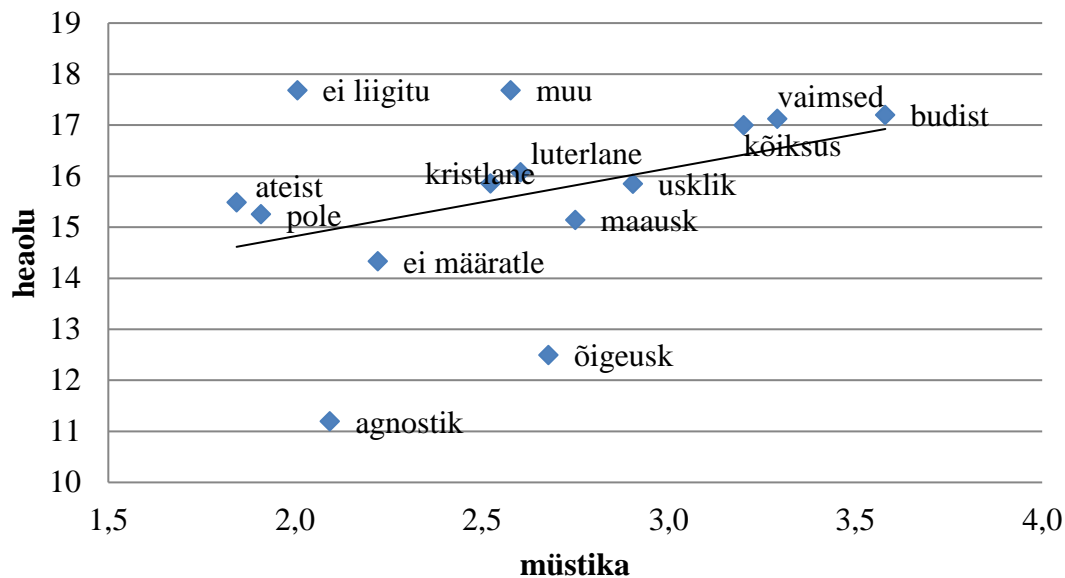
Subjektiivse heaolu puhul näitas Tukey test, et statistiliselt oluline erinevus ilmnis madalaima keskmise heaolu skooriga agnostikute grupil (grupp 3) kahe võrdselt kõrgeimat keskmise heaolu skoori näidanud gruppidega „ei liigitu“ (grupp 18) ja „iseendasse uskujad“ (grupp 19). Heaolu skooride keskmiste vahe oli mõlemal juhul – 6,5 skaalapunkti.

Tabel 6. Kodeeritud usulise kuuluvuse gruppide subjektiivse heaolu skoori keskmiste järjestus.

kood	N	keskmine	standardhälve	keskmise standardviga
ei liigitu	16	17,69	3,96	0,99
iseendasse	16	17,69	2,80	0,70
budist	5	17,20	3,11	1,39
vaimsed	16	17,13	3,28	0,82
kõiksus	19	17,00	3,07	0,71
luterlane	26	16,08	3,36	0,66
kristlane	51	15,86	4,31	0,60
usklik	28	15,86	5,59	1,06
ateist	43	15,49	4,94	0,75
pole	144	15,26	4,73	0,39
maausk	14	15,14	3,63	0,97
ei määratle	33	14,33	4,75	0,83
õigeusklik	10	12,50	3,44	1,09
agnostik	10	11,20	5,22	1,65
kokku	431	15,56	4,54	0,22

Tabel 7. Kodeeritud usulise kuuluvuse gruppide müstilise kogemuse skoori keskmiste järjestus.

kood	N	keskmine	standardhälve	keskmise standardviga
budist	5	3,58	0,91	0,41
vaimsed	16	3,29	1,11	0,28
kõiksus	19	3,20	1,22	0,28
usklik	28	2,90	1,10	0,21
maausk	14	2,75	1,49	0,40
õigeusklik	10	2,68	1,14	0,36
luterlane	26	2,60	1,21	0,24
iseendasse	16	2,58	1,55	0,39
kristlane	51	2,52	1,20	0,17
ei määratle	33	2,22	1,23	0,21
agnostik	10	2,09	1,23	0,39
ei liigitu	16	2,01	1,28	0,32
pole	144	1,91	1,27	0,11
ateist	43	1,84	1,30	0,20
kokku	431	2,31	1,32	0,06



Joonis 6. Kodeeritud usulise kuuluvuse gruppide jaotumine subjektiivse heaolu ja müstilise kogemuse skooride keskmiste järgi.

Viimasena anti respondentidele võimalus lisaks vastatud küsimustele avaldada vabas vormis oma mõtteid, mis tulid küsimustiku täitmisel. Seda võimalust kasutasid 108 inimest (17,9%). Kuna käesoleva magistritöö jaoks oli ainekult liiga palju, siis välja tuues olulisemat, sai eristatud 3 selget kategooriat: 1) kriitika, märkused ja soovitusel seoses küsimustikuga (24 vastanut); 2) jagatud isiklike kogemusi (74 vastanut); 3) tänu ja edusooovid (10 vastanut). Jagatud isiklike kogemuste rohkus ja sügavus viitas inimeste avatusele, valmisolekule ja soovile jagada oma religioosseid ja müstilisi kogemusi.

VI. Arutelu

Subjektiivne heaolu ja religioossus, vaimsus ning spirituaalsus

Subjektiivse heaolu ja religioossuse vaheliste seoste uurimiseks kasutatud korrelatsioonanalüüs tõi välja nõrga positiivse statistiliselt olulise seose subjektiivse heaolu ja religioossuse vahel. Saadud tulemus ei ühti Maria Kulli (Kull, 2012) seminaritöös leitud tulemustega, kus leiti, et positiivne seos religioossuse ja subjektiivse heaolu vahel puudub. Niisamuti ei ühti antud uuringu tulemus ka Michael Argyle & Peter Hillsi uurimuse tulemusega (Argyle & Hills, 2009), milles leiti, et statistiliselt olulist seost õnnelikkuse ja religioossuse vahel polnud võimalik välja tuua.

Seevastu ühtivad antud uuringus saadud tulemused Maryam Dilmaghani 2017. aasta uuringuga, milles leiti religiooni nõrk positiivne statistiliselt oluline seos subjektiivse heaoluga (Dilmaghani, 2017). Niisamuti ühtib saadud uuringu tulemus ka C. A. Lewise ja S. M. Cruise poolt 2006. aastal läbiviidud uuringuga, milles leiti, et religioossuse ja subjektiivse heaolu uuringud on vastuolulised, kuid kõik leitud statistiliselt olulised seosed on siiski positiivsed (Lewis & Cruise, 2006).

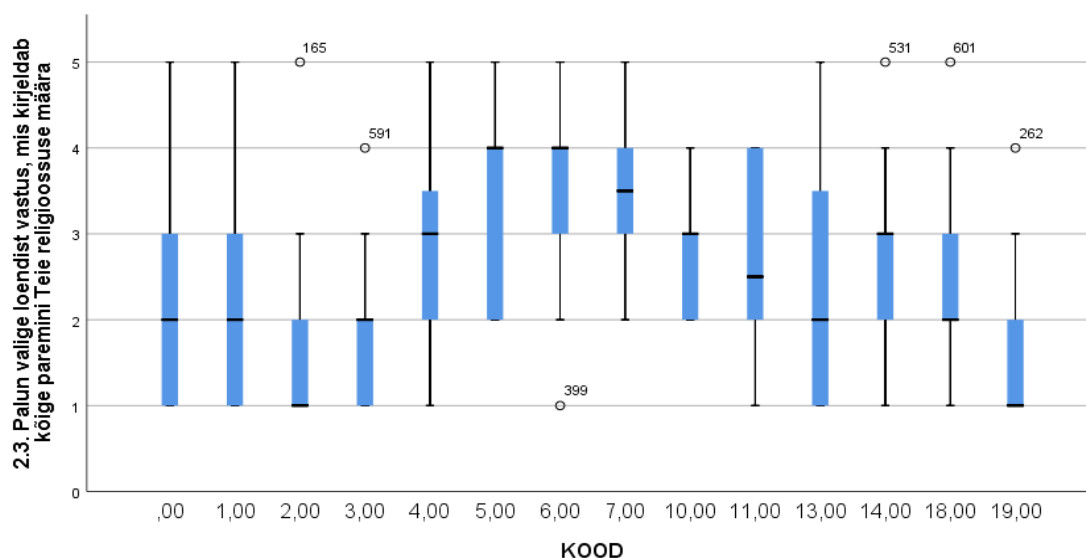
Kui võtta aluseks M. Uibu (Uibu, 2016) uuringutes välja toodud seisukoht, et uusvaimsuse keskkonnas on religioon Eestis teisenenud, kuid omab siiski religioonile vastavaid tunnuseid ja seega võib neid määratleda ka religiooni kontekstis, siis antud uurimusse sisse toodud võimalus uurida subjektiivset heaolu seoses vaimsuse ja spirituaalsusega (kõrvuti religioossusega) on igati asjakohane. Antud uuringus saadud tulemused, subjektiivse heaolu nõrgad positiivsed ja statistiliselt olulised seosed vaimsuse ja spirituaalsusega, on samuti võrreldavad ja ootuspärased.

Seega, tabelist 3 näeme, et subjektiivse heaolu seos religioossusega on statistiliselt oluline, positiivne ja nõrk (Spearmani korrelatsioonikordaja 0,149). Veidi tugevamad olid subjektiivse heaolu seos müstilise kogemusega (0,219), vaimsusega (0,261) ja spirituaalsusega (0,201). Tabelist 5 on näha, et heaolu korrelatsioonid tervisega (0,327), majandusliku staatusega (0,323) ja hobidega (0,276) on tugevamad.

Avatud vastustena saadud usulise määratluse gruppide subjektiivse heaolu ja müstiliste kogemuste skooride keskmised olid erinevad. Vaadeldes joonist 6 on selgesti näha, et sarnased usulised kuuluvused paigutusid nende skooride ühisjaotust kajastaval diagrammil (*scatterplot*) lähestikku, nt. „luterlane“ ja „usklik“; „vaimsed“ ja „kõiksus“; „ateist“ ja „pole“.

Üllatav oli õigeusklike madal asetus subjektiivse heaolu skaalal, eriti võrreldes nende keskmisega müstilise kogemuse skaalal. Arvestades sellega, et õigeusklikuna määratles end vaid 10 inimest, siis võib oletada, et antud uurimuses jõudsid õigeusklikud vastata enne usulise kuuluvuse kohta avatud vastuse andmise võimaluse tekkimist. On võimalik, et osad õigeusklikud määratlesid end kristlastena. Seega ei esinda antud tulemus Eesti õigeusklike tegelikke seoseid subjektiivse heaolu ja müstilise kogemusega. Võimalik, et sellise tulemusele aitas kaasa andmekogumise protsessi ebahühtlus. Avatud vastus usulise kuuluvuse kohta lisati küsimustikku vastajatelt saadud tagasiside mõjul alles alates 154. vastajast ja usulise kuuluvuse gruppide subjektiivse heaolu võrdlust sai teha ainult pärast selle küsimuse lisamist küsitlusele vastanute andmete põhjal. Esmalt levitati linki kristlikes sotsiaalmeedia gruppides.

Seega võivad kristlike sotsiaalmeediagruppidega vähem seotud vastajad olla avatud vastuse andnute hulgas suhteliselt ülesindatud (kuna nende gruppidega rohkem seotud vastajad veedavad grupis rohkem aega ja seega jõudsid nad tõenäolisemalt küsimustikule vastata juba küsitluse alguses, kui avatud vastuse võimaust veel polnud). Pole võimatu, et oma usugrupiga sotsiaalmeedias vähem seotud vastajatel on keskmisest madalam subjektiivne heaolu.



Joonis 7. Religioossuse määra kodeeritud usulise kuuluvuse gruppides (gruppide koodid on toodud lk.16)

Kui vaadelda joonist 7, siis on ootuspärane tulemus, et kõige religioossemateks peavad ennast grupid 5 (kristlane), 6 (luterlane), 7 (õigeusklik) ja üllatuslikult grupp 11 (maausklik). Neile järgnevad religioossuselt grupp 13 (vaimsed) ja grupp 4 (usklik). Madalaimat religioossuse määra raporteerisid 2 (ateist), 3 (agnostik) ja 19 (iseendasse uskujad). Joonisel 7 on esindatud ainult need grupid, kus oli vähemalt 5 inimest.

Subjektiivne heaolu ja müstiline kogemus

Müstilisi kogemusi tajutakse kontakti või ühinemisenä üleloomuliku või ülimalt jumaliku reaalsusega, mille tunnusteks on sügav ühtsustunne, noetilisus, kogemuse pühadus ja vaimsus, kirjeldamatus ja positiivne mõju (Spilka et al., 1985). Sellest lähtuvalt võiks eeldada, et müstilise kogemuse ja subjektiivse heaolu vahel on selgelt mõõdetav positiivne

seos ja mis tuli välja ka J. E. Kennedy ja H. Kanthamani 1995. aasta uuringus (Kennedy & Kanthamani, 1995).

Käesolevas magistritöös uuritud subjektiivse heaolu ja müstilise kogemuse vaheliste seoste puhul leiti, et seos subjektiivse heaolu ja müstilise kogemuse vahel on positiivne ja statistiliselt oluline. Laiendades uuringut alaskaaladele, tuli veel selgemalt välja positiivsete tunnete statistiliselt oluline positiivse seos subjektiivne heaoluga. See tulemus on kooskõlas ka Dierendoncki ja Mohani 2006. aasta uuringuga (Dierendonck & Mohan, 2006), milles leiti, et subjektiivse heaolu ja müstilise kogemuse vaheline seos on positiivne.

Samas võib antud magistritöö tulemust pidada võrreldavaks K. R. Byrd'i, D. Lear'i ja S. Schwenka 2009. aasta uuringu tulemustega, milles leiti, et müstilisel kogemusel võib olla oluline, kuid seejuures keeruline seos subjektiivse heaoluga (Byrd et al., 2009). Sellest lähtuvalt võiks antud teemat uurida veel edasi ja kasutada ka teisi uurimismeetodeid kui Spearmani korrelatsioonanalüüsi, et uuritavad seosed ja tendentsid tuleksid välja selgemalt.

Subjektiivse heaolu seos sotsiaaldemograafiliste andmetega

Selleks, et joonistuksid selgemalt välja leitud positiivsete seoste proportsioonid inimeste maise elu kontekstis, uuriti võrdlusmomendi väljatoomiseks ka subjektiivse heaolu seoseid soo, hariduse, suhtestaatuse, vanemliku staatuse, tervisliku olukorra, hobide ja majandusliku staatusega.

Antud uuringus tuli välja, et subjektiivse heaolu ja soo vahel statistiliselt olulisi seoseid ei leitud, mis erineb Janeli Järvelille bakalaureusetöös „Subjektiivset heaolu selgitavate tegurite analüüs Eesti näitel“ leitud tulemustest. J. Järvelille bakalaureusetöös leiti soo ja subjektiivse heaolu statistiliselt oluline seos, mille kohaselt naiste subjektiivne heaolu oli meeste omast kõrgem (Järvelill, 2015).

Käesolevas uuringus ei leitud subjektiivse heaolu ning hariduse vahel statistiliselt olulisi seoseid, mis on kooskõlas eelnevalt töös viidatud Helena Ränkeli magistritööga (Ränkel, 2016), milles toodi välja, et haridustase ei ole otseselt seotud subjektiivse heaolu tajumisega. Erinevalt H. Ränkeli 2016. aasta magistritööst (ibid) ei leitud käesolevas uuringus statistiliselt olulisi seoseid subjektiivse heaolu ja vanuse vahel.

Antud uuringu raames uuritud tervisliku seisundi ja subjektiivse heaolu uurimisel Spearmani korrelatsiooniga saadi statistiliselt olulised seosed, mis on kooskõlas ka juba eelnevalt viidatud H. Ränkeli magistritööga (ibid).

Samas uurides subjektiivse heaolu seoseid majandusliku staatusega saadi antud uuringus Spearmani korrelatsioonanalüüsiga statistiliselt oluline positiivne seos, mis läheb vastuollu eelnevalt viidatud H. Ränkeli magistritöös leitud tulemusega, et sissetulek ei oma otsest mõju Eesti inimese subjektiivsele heaolule (Ränkel, 2016). Samas ühtib saadud tulemus J. Järvelille bakalaureusetöö tulemustega, milles leiti regressioonmodeli tulemuste alusel, et subjektiivse heaolu vahel ja sissetuleku vahel on statistiliselt oluline positiivne seos (Järvelill, 2015).

Uuritud subjektiivse heaolu seosed hobidega näitasid positiivset ja statistiliselt olulist seost, mis ühtib 2011. aastal avaldatud Horvaatia uurijate Andreja Brajša-Žganec, Marina Merkaš ja Iva Šverko uuringuga „*Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being?*”, milles osales 4000 informanti ja uuriti kuidas vabaajategevused mõjutavad subjektiivset heaolu. Samas püüti eristada vabaajategevuste liike, mis panustavad rohkem subjektiivsesse heaolusse. Nimetatud uuringus leiti hobide ja subjektiivse heaolu vahel positiivne tugev seos (Brajša-Žganec et al., 2011).

Vaadeldes saadud tulemusi võiks üldistada lihtsustatult, et inimese õnne jaoks on tervis, majanduslik staatus ja hobid tähtsamad kui usk ja müstilised kogemused, kuid see võib olla meelevaldne järeldus. Kuna põhjuslikke seoseid antud magistritöö ühekordse läbilõikeuuringu raames ei saa leida, siis on ju võimalik, et müstiliste kogemuste ja religioossuse juurde jõuavad keskmisest madalama subjektiivse heaoluga inimesed ning siis tänu religioossusele ja müstilisele kogemusele saavad isegi „keskmise subjektiivse heaolu skooriga“ inimestest veidi õnnelikumaks? On võimalik ka see, et inimene harjub kõigega ja tal on loomupärane õnnelikkuse tase, mida usu leidmine või müstiline kogemus muudavad ainult lühiajaliselt. On ka võimalik, et küsimustiku vastustest nähtav subjektiivse heaolu tase peegeldab pigem seda, kui õnnetuna või õnnelikuna on seda inimest ümbritsevas sotsiaalses keskkonnas vastuvõetav ennast näha ja esitleda. Näiteks mõnes koguduses võidakse õnnetu olemist näha Jumala karistusena ja patu tunnuseks ning rahulolematust pidada tänamatuseks Looja antud elu eest, mõnes teises grupis jälle peetakse heaks tooniks hoiduda oma heaoluga kiitlemast või kardetakse oma õnne ära sõnuda. Võimalusi on erinevaid ja neid võiks edasi uurida.

VII. Kokkuvõte

Antud magistritöö eesmärgiks oli uurida õnnelikkuse seoseid religioossusega ja müstilise kogemusega Eesti valimil. Teiseks eesmärgiks oli adapteerida MEQ30 küsimustik inglise keelest eesti keelde, mis oli vajalik eeldus antud töö kirjutamisel ja võib olla kasulik ka järgnevateks müstilise kogemuse uuringuteks. Kuna antud töö kirjutaja ei leidnud sarnases kombinatsioonis ühtegi uuringut Eestis, siis antud töö on panuseks selle lünga täitmisel.

Käesolevas magistritöös uuriti õnnelikkust subjektiivse heaolu kaudu. Õnnelikkus on raskesti määratletav, seevastu subjektiivne heaolu on psühhomeetriliste testide abil mõõdetav ja Eestis on selle uurimiseks adapteeritud ja valideeritud mitmeid mõõdikuid. Antud uurimuses sai kasutatud viie küsimusega WHO-5 küsimustikku.

Religioossuse uurimiseks laiendati religioossuse mõistet ka keeleliselt sünonüümidega – vaimsuse ja spirituaalsusega, sest tänasel suhtumisel neisse mõistetes on religioossuse tunnused. Vaimsus ja spirituaalsuse puhul tehti ka korrelatsioonanalüüs vaatamaks, kas antud uuringus tuleb välja antud mõistete erinev teadvustatus. Uuringus selgus, et kuigi nende kahe mõiste vahel esineb tugev positiivne korrelatsioon, on siiski statistiliselt eristatav vaimsuse ja spirituaalsuse mõistete erinev kasutus Eesti valimil.

Antud magistritöös uuriti religioossust ennast kahel viisil: esiteks küsiti religioossuse määra 5–pallilisel skaalal ja lisaks võimaldati respondentidel määratleda vabas vormis oma sõnadega enda usulist kuuluvust ja toodi välja selle seosed subjektiivse heaoluga. Oma sõnadega usulist määratlemist pakuti respondentidele alates 154. vastajast.

Lisaks uuriti antud magistritöös vastajate müstilisi kogemusi uurija poolt adapteeritud MEQ30 küsimustikuga ja leiti müstilise kogemuse positiivne ja statistiliselt oluline seos subjektiivse heaoluga.

Viimaks toodi võrdluseks välja subjektiivse heaolu seosed soo, vanuse, hariduse, pereiseisu, vanemliku staatuse, tervisliku seisundi, majandusliku olukorra ja hobidega.

Kokkuvõttes võib öelda, et kuigi antud valimi puhul ei ole kindlasti tegemist esindusliku läbilõikega Eesti elanikkonnast, on leitud tendentsid siiski ootuspärased ja suures osas sarnased mujal maailmas tehtud samalaadsete uuringute tulemustega. Subjektiivne heaolu korreleerus positiivselt ja nõrgalt, kuid statistiliselt oluliselt religioossuse, vaimsuse, spirituaalsuse ja müstilise kogemusega. Uurides müstilise kogemuse alaskaalade seoseid

subjektiivse heaoluga, leiti statistiliselt oluline seos positiivse meeleolu ja subjektiivse heaolu vahel. Lisaks tuli ootuspäraselt välja subjektiivse heaolu seos tervise, suhtestaatusega, majandusliku olukorraga ja hobidega, mis osutus tugevamaks kui heaolu seos müstiliste kogemuste ja religioossusega.

Oluliseks uurimustulemuseks loeb uurija ka respondentide soovi määratleda usulist kuuluvust oma sõnadega ja soovi jagada oma sügavaid isiklikke kogemusi seoses religiooni ja müstiliste kogemustega.

Viidatud kirjandus

Altnurme, L. (2013). ETIS - Uus vaimsus—Mis see on? *Mitut usku Eesti III. Valik usundiloolisi uurimusi: uue vaimsuse eri, III*, 18–36.

Аргайл, М. (1990). *Психология счастья: перевод с английского*. Москва: Прогресс.

Argyle, M., & Hills, P. (2000). Religious Experiences and Their Relations With Happiness and Personality. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(3), 157–172. https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1003_02

Argyle, M., & Hills, P. (2009). Religious Experiences and Their Relations With Happiness and Personality. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(3), 157–172. https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1003_02

Barrett, F. S., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2015). Validation of the revised Mystical Experience Questionnaire in experimental sessions with psilocybin. *Journal of psychopharmacology (Oxford, England)*, 29(11), 1182–1190. <https://doi.org/10.1177/0269881115609019>

Brajša-Žganec, A., Merkaš, M., & Šverko, I. (2011). Quality of Life and Leisure Activities: How do Leisure Activities Contribute to Subjective Well-Being? *Social Indicators Research*, 102(1), 81–91. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9724-2>

Byrd, K. R., Lear, D., & Schwenka, S. (2009). Mysticism as a Predictor of Subjective Well-Being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(4), 259–269. https://doi.org/10.1207/S15327582IJPR1004_04

Diener, E. (1984). *Subjective Well-Being* (SSRN Scholarly Paper ID 2162125). Social Science Research Network. <https://papers.ssrn.com/abstract=2162125>

Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403–425.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>

Dierendonck, D. van, & Mohan, K. (2006). Some thoughts on spirituality and eudaimonic well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 227–238.
<https://doi.org/10.1080/13694670600615383>

Dilmaghani, M. (2017). Religiosity and Subjective Wellbeing in Canada. *Journal of Happiness Studies*, 19. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9837-7>

[EKSS] „Eesti keele seletav sõnaraamat“ 2009. (s.a.). Salvestatud 21. november 2019, <https://www.eki.ee/dict/ekss/index.cgi?Q=spirituaalne&F=M>

Grab, T. (2013). *Isikuomaduste seosed kadeti õpisooritustega kõrgema sõjakooli põhikursusel*. https://ilias.mil.ee/goto.php?target=file_29013

IBM SPSS Statistics. (2018, mai 16). [CT742].
<https://www.ibm.com/support/pages/how-cite-ibm-spss-statistics-or-earlier-versions-spss>

Järvelill, J. (2015). *Subjektiivset heaolu selgitavate tegurite analüüs Eesti näitel*. Tartu Ülikool Majandusteaduskond.

Kennedy, J. E., & Kanthamani, H. (1995). *Empirical Support for a Model of Well-Being, Meaning in Life, Importance of Religion, and Transcendent Experiences*.

Kets de Vries, M., & Vaik, K. (2003). *Õnne valem: Mõtteid õnnest ja edust*. Pegasus.

Kull, M. (2012). *Subjektiivse heaolu ja religiooni seos Eestis* [Thesis, Tartu Ülikool]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/29708>

Lewis, C. A., & Cruise, S. M. (2006). Religion and happiness: Consensus, contradictions, comments and concerns. *Mental Health, Religion & Culture*, 9(3), 213–225. <https://doi.org/10.1080/13694670600615276>

Pahnke, W. M. (1963). Drugs & Mysticism: An Analysis of the Relationship between Psychedelic Drugs and Mystical Consciousness. *MAPS*. <https://maps.org/articles/5414-drugs-mysticism-an-analysis-of-the-relationship-between-psychedelic-drugs-and-mystical-consciousness>

Parmak, M. (2010). *Morale and ethnicity in the military: Psychological coping with conscription in the Estonian Defence Forces* / DIGAR. <https://www.digar.ee/arhiiv/et/raamatud/49189>

Piibel.NET :: *Ii 22:21: 1.* (s.a.). Salvestatud 14. oktoober 2019, <http://piibel.net/#q=Ii%2022%3A21>

Pillmann, B. (2012). *Eesti kooliõpilaste eluga rahulolu ennustavad tegurid: Magistritöö* [Tartu Ülikool]. <http://www.ester.ee/record=b4080163>

Raik, K. (2018). *Emotsionaalse enesetunde ja subjektiivse heaolu mõjud tervisega seotud elukvaliteedile prognosis pessima vähihaigete patsientide näitel* [Thesis, Tartu Ülikool]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/61320>

Realo, A. (2008). Õnne valem. *Sirp*, 20.06.2008. <https://www.sirp.ee/s1-artiklid/c9-sotsiaalia/nne-valem-2/>

REL2011—REL 2011: Kindlat usku tunnistab üle neljandiku elanikkonnast. (s.a.). Salvestatud 15. november 2019, https://www.stat.ee/65351&parent_id=32784

Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of Statistical Software*, 48(1), 1–36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>

Rämmer, A. (2014). *Valiidsus ja reliaablus*. TÜ sotsiaalse analüüsi, meetodite ja metodoloogia õpibaas. <http://samm.ut.ee/valiidsus-ja-reliaablus>

Ränkel, H. (2016). *Subjektiivne heaolu ja seda kujundavad tegurid Eestis: Vanuse olulisus. Subjective well-being and its determinants: whether age matters?* <https://digi.lib.ttu.ee/i/?4754>

Spilka, B., Hood, R. W., & Gorsuch, R. L. (1985). *The psychology of religion: An empirical approach*. Prentice-Hall.

Tkatšuk, A. (2015). *Puuetega laste emade negatiivsed enesekohased tuumikhinnangud* [Thesis, Tartu Ülikool]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/48750>

Topp, C. W., Østergaard, S. D., Søndergaard, S., & Bech, P. (2015). The WHO-5 Well-Being Index: A systematic review of the literature. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(3), 167–176. <https://doi.org/10.1159/000376585>

Täht, K. (2017). *Õpilaste eluga rahulolu ning sellega seotud tegurid PISA 2015 uuringu näitel*. 26.

Uibu, M. (2016). *Religiosity as cultural toolbox: A study of Estonian new spirituality* [Thesis]. <https://dspace.ut.ee/handle/10062/54063>

Virgil (70 BC–19 BC)—The Georgics: Book II. (s.a.). Salvestatud 15. oktoober 2019, <https://www.poetryintranslation.com/PITBR/Latin/VirgilGeorgicsII.php>

Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project. (1998). [Report on a WHO Meeting]. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0016/130750/E60246.pdf

WHO HEAOLU INDEKS (WHO-5). (s.a.). Salvestatud 16. oktoober 2019, https://ifightdepression.com/files/cms/pdf/WHO_healu_indeks.pdf

Relationships of happiness with religiosity and mystical experiences in an Estonian sample

Summary

The purpose of this Master's thesis was to examine relationships between the happiness of the Estonian people, their religiosity and mystical experiences. Nine hypotheses were put forward in this Master's thesis, of which the last 5 hypotheses were intended for a better understanding of the sociodemographic context: 1. Subjective well-being is positively related to religiosity and spirituality; 2. Although in Estonian there are two synonyms that translate into „spirituality“, people associate themselves with these two concepts somewhat differently; 3. Mystical experience correlates positively with subjective well-being; 4. The age of the respondents correlates positively with subjective well-being; 5. The level of education of the respondents correlates positively with subjective well-being; 6. The health status of the respondents correlates positively with subjective well-being; 7. The subjective well-being of respondents who are married or in a relationship is on average higher than that of single and divorced respondents; 8. The subjective well-being of respondents with children is on average higher than that of respondents without children; 9. The economic status of the respondents is positively correlated with subjective well-being. First, to study the topic of this work, the MEQ30 questionnaire was adapted to Estonian. The data (N = 602) were then collected online via snowball method using a questionnaire that included a WHO-5 questionnaire used to measure subjective well-being (Wellbeing measures in primary health care/the DEPCARE project) (WHO-5, s.a.). Two methods were used to assess religiosity: 1. The assessment of religiosity and two Estonian synonyms for „spirituality“ on a 5-point scale; 2. Defining religious affiliation as an open answer (starting from respondent 155). Mystical experiences were assessed by the MEQ30 questionnaire that was adapted to Estonian. In addition, at the end of the questionnaire, respondents were asked to provide some sociodemographic data. The questionnaire was anonymous. Subjective well-being showed a significant but weak positive relationships with religiosity and spirituality. A weak positive correlation between subjective well-being and mystical experience was found. Correlations of subjective well-being with health, economic status, and hobbies were stronger than its correlation with religiosity and mystical experiences. Subjective well-being was also related to relationship status. Thus, although the happiness of a person is significantly and positively related to religiosity and mystical experience, it is more strongly related to state of health, economic status, hobbies and also relationship status of the person. The results were mostly in

agreement with previous similar studies conducted around the world. A new methodological finding in this thesis was the preference of participants to express their religious affiliation using their own words.

Lisa 1. Pilootprojekt: MEQ30 küsimustiku adapteerimine

Kokkuvõte

Käesoleva pilootprojekti vajadus tulenes minu magistritööst, mille eesmärgiks on uurida õnne seoseid religioossusega ja müstiliste kogemustega eesti valimil.

Eesmärk: Müstiliste kogemuste hindamiseks välja töötatud küsimustiku MEQ30 tõlkimine ja adapteerimine inglise keelest eesti keelde. See küsimustik on välja töötatud muutunud teadvusseisundites esinenud müstiliste kogemuste hindamiseks. Küsimustikus on 30 küsimust, mis jaotuvad nelja alaskaala vahel: 1) müstiline (*mystical*) ; 2) positiivne meeleolu (*positive mood*); 3) aja ja ruumi ületamine (*transcendence of time and space*); 4) seletamatu, väljendamatu (*ineffability*).

Meetod: Tõlkimisel võrreldi esialgu 3 erineva spetsialisti (usuteaduste doktori Roland Karo, usuteaduste doktorandi ja psühholoogia magistri Helle Kaasiku ja usuteaduste magistrandi Helena Landese) tõlkeid ja koondati need ühisarutelu käigus üheks eestikeelseks küsimustikuks. Peale ühtse küsimustiku loomist võeti lisaks veel inglise – eesti kirjaliku tõlke magistri Liina Rahuvarmi sõltumatu tõlge, mis kattus peaaegu täielikult juba eelnevalt koondatud küsimustiku tõlkega. Lõpetuseks võrreldi saadud tulemust psühholoogia magistri Hannes Kuhlbacki tagasitõlkega eesti keelest inglise keelde. Originaali ja tagasitõlke võrdluseks kasutati sünonüüme Oxford English Dictionary (*Oxford English Dictionary*, s.a.) põhjal. Kuus küsimust kolmekümnest kattusid sõna – sõnalt. Küsimuste 4 ja 18 puhul tuli tagasitõlkes sisse tõlkenihe, mis siiski küsimuste tähendust oluliselt ei muutnud. Küsimuse 27 puhul tuli tagasitõlkes sisse tõlkeviga mis muutis küsimuse mõtet ja ei sobi küsimustiku konteksti. Ülejäänud küsimuste puhul oli kattuvus sünonüümide tasandil. Küsimustikku jagati interneti vahendusel. Küsimustikule vastas (N= 500) eesti keelt kõnelevat vastajat.

Tulemused: Vastuste analüüsimisel selgitati välja:

Kas tõlgitud küsimustiku faktorstruktuur sarnaneb ingliskeelse originaali alaskaalade struktuuriga. Eksploratiivses faktoranalüüsis tekkis neljafaktoriline mudel, mille faktorid seostusid originaalküsimustiku erinevate alaskaaladega. Kinnitav faktoranalüüs näitas, et

originaalküsimustiku alaskaalad moodustavad piisavalt hea mudeli ka eestikeelse küsimustikuga kogutud andmetel.

Kontrolliti küsimustiku sisereliaablust leides Cronbachi alfa (0,977). Leitud tulemused näitavad kogu küsimustiku ja selle alaskaalade kõrget sisereliaablust.

Kokkuvõte: MEQ30 küsimustik on adapteeritud inglise keelest eesti keelde. Adapteerimise tulemusena saadud eestikeelne MEQ30 küsimustik on hea sisereliaablusega ja selle faktorstruktuur vastab piisavalt hästi inglisekeelse versiooni alaskaaladele.

1. Sissejuhatus

1.1 Töös kasutatud lühendid

CFI (*comparative fit index*) - kinnitavas faktoranalüüsis arvuline näitaja selle kohta, kui hästi uuritav mudel (näiteks MEQ alaskaalad) valimilt kogutud andmestikuga sobib. CFI muutub vahemikus 0-1 ja selle suuremad väärtused näitavad mudeli paremat sobivust andmetega. Vastuvõetavaks loetakse mudelit, mille korral CFI on suurem kui 0.9.

MDMA - sünteetiline amfetamiini derivaat ja psühhoaktiivne aine, millel on stimulandi ja nõrga psühheedelikumi omadused.

PTSD - Posttraumaatiline stressihäire on ärevushäire, mis võib tekkida peale ühe või mitme traumeeriva sündmuse asetleidmist.

SRMR (standardized root mean square residual) on arvuline näitaja, mis mõõdab kinnitavas faktoranalüüsis valimi küsitlemisel saadud tunnuste vaheliste seoste erinevust etteantud mudelile vastavatest tunnustevahelistest seostest. See näitaja muutub vahemikus 0-1 ja näitaja väiksemad väärtused näitavad mudeli paremat sobivust andmetega. Vastuvõetavaks loetakse mudel, mille korral SRMR on väiksem kui 0.08.

1.2 Töös kasutatud mõisted

Adapteerimine - uuele keelele ja kultuurikeskkonnale kohandamine

Faktor – andmestikus omavahel korreleeruvate tunnuste hulga seotud varjatud, otseselt mittemõõdetav tunnus.

Faktoranalüüs – tunnuste omavaheliste seoste uurimiseks kasutatav informatsiooni kokkusurumise meetod. Faktoranalüüs võimaldab töödelda suurt hulka tunnuseid, mis võivad olla omavahel seotud otseselt mittemõõdetavate, varjatud tunnuste (faktorite) kaudu.

Faktorstruktuur – tunnuste hulgas sisalduvate faktorite, tunnuste ja nende

omavaheliste seoste muster.

Eksploratiivne faktoranalüüs – uuriv, otsinguline faktoranalüüs ilma etteantud mudelita: iga tunnus võib olla seotud iga faktoriga.

Kinnitav faktoranalüüs – faktoranalüüs, mis näitab etteantud, tunnuste ja faktorite seostest koosneva teoreetilise mudeli sobivust mõõdetud andmetega.

Korrelatsioon – tunnuste omavahelist seost iseloomustav arvuline näitaja (vahemik -1 kuni 1).

Longituuduuring – pikema aja kestel teostatud, mitmekordse mõõtmisega uuring.

Reliaablus – küsimustiku usaldusväärsus, mis viitab eelkõige küsimustiku mõõtmistäpsusele.

Sisereliaablus – skaalat moodustavate tunnuste omavahelise seotuse näitaja. Psühhomeetrias on testi sisereliaabluse mõõduks Cronbachi α (alfa), mille piisavaks suuruseks loetakse 0,7 (Rämmer 2014).

Valideerimine – uurimine, kas küsimustik mõõdab seda, mida ta mõõtma peab. Antud juhul uuring sellest, kas eesti keelde adapteeritud küsimustik mõõdab samu nähtusi kui ingliskeelne originaalküsimustik.

1.3 Teoreetiline taust

Kõige enam tuntud müstilise kogemuse (religioossuse kontekstis) uurija on ilmselt William James, kes uuris inimese religioosseid kogemusi kirjandusest leitud kogemuskirjelduste põhjal samasuguse teadusliku huviga kui kõiki teisi kogemusi, defineerides religiooniks „konkreetses inimese käitumise, tunded ja kogemused sedavõrd, kuivõrd neid käsitletakse jumalikkuse kontekstis“, tuues sisse müstilise kogemuse koos äärmuslike emotsioonide ja enesetaju muutustega. Kuigi need võivaid tervemõistuslikele inimestele näida lausa vaimsete häirete kirjeldustena, on need kogemused Jamesi arvates olulised osade usuliste kogemuste erilise, muudest kogemustest erineva olemuse selgitamisel. Oma rikkalikult kogutud näidete kollektsiooni on ta koondanud hulgaliselt näiteid emotsionaalsetest intensiivsetest lühiajalistest müstilisest kogemustest, millega kaasnes tunne, et kogetu on reaalne ja tähenduslik ning jääb kestma kauaks, kuid selle tunde püsijäämine sõltub siiski kogeja tõlgendusest sellele kogemusele (James et al., 2013).

Müstilised kogemused kui vaimsuse/spirituaalsusega kaasaskäiv nähtus omandab ka kliinilises kontekstis üha suuremat tähtsust. On mitmeid hiljutisi uuringuid, mille kohaselt

seostuvad müstiliste kogemustega edukas psühhiaatriline ravi ja inimeste toimetulek depressiooni ja meeleoluhäiretega nii ennetamise kui ravi kontekstis. Häid tulemusi on saadud ka sõltuvusravis. Hiljutistest antud valdkonnas tehtud põnevatest uuringutest toon välja vaid mõned näited:

S. Ross, A. Bossis, J. Guss jt avaldasid 2016. aastal artikli, milles kirjeldati 29-le vähihaigele patsiendile kontrollitud tingimustel manustatud psilotsübiiniravi, mis kutsus patsientides esile müstilisi kogemusi. Patsientide seisundit jälgiti ja dokumenteeriti seitsme nädala jooksul. Antud uuringus saavutati häid tulemusi nimetatud patsientide ärevuse- ja depressiooniravis. Müstilise kogemuse kaardistamises kasutati MEQ30 küsimustikku (Ross et al., 2016).

R. Griffiths, M.W. Johnson jt. avaldasid 2018. aastal artikli uuringust, mis viidi läbi kontrollitud tingimustes 6 kuu jooksul 25 patsiendiga ja mille tulemusel selgus, et psilotsübiini poolt põhjustatud müstiline kogemus koos meditatsiooni või muu vaimse praktikaga põhjustab püsivaid positiivseid muudatusi psühholoogilises toimetulekus, prosotsiaalses suhtumises ja käitumises (Griffiths et al., 2018).

Michiko A. Mitsunaga-Whitten avaldas 2017. aastal longituuduuringu, milles uuriti korrelatsioone PTSD (posttraumatilise stressihäire) sümptomite paranemise ja ravi eesmärgil kasutatud metüleendioksümetamfetamiini (MDMA) poolt esile kutsutud müstiliste kogemuste vahel. Täpsemalt tuuakse välja 24 sõjaveterani, politseiniku ja tuletõrjuja ravikogemuse kliiniline uuring, mis viidi läbi kontrollitud tingimustes hõlmates lisaks MDMA manustamisele ka psühhoteraapiat, milles siiski ei leitud positiivset korrelatsiooni PTSD sümptomitest paranemise ja MDMA poolt esilekutsutud müstilise kogemuse vahel (Mitsunaga-Whitten, 2017).

Huvitava tulemuseni jõudsid oma uuringus M. Johnson, A. Garcia – Romeu ja R.R.Griffiths, kes uurisid psilotsübiini ja kognitiiv-käitumusliku teraapia koosmõjul saavutatud positiivseid tulemusi suitsetamisest loobumisel (Johnson et al., 2017).

Kõikide eelmainitud uuringute puhul kasutati müstilise kogemuse uurimiseks minu poolt adapteeritavat MEQ30 küsimustikku.

Müstiliste kogemuste uurimiseks kasutati 1960–ndatel Walter Pahnke loodud müstilise kogemuse küsimustikku MEQ43, mis oli mõeldud müstilise kogemuse kvantitatiivseks kirjeldamiseks. Pahnke loodud mõõdik, psühhedeelse aine kasutamisel tekkinud müstilise kogemuse mõõtmiseks loodud küsimustik, sisaldas endas 6 mõõdet: ühtsus, aja ja ruumi transtsendentsus, noetilisus, pühadus, positiivne meeleolu ja väljendatus/ paradoksaalsus (Pahnke, 1963). Aastal 2012 modifitseerisid Pahnke

küsimustiku Katherine A. Maclean, Jeannie-Marie S. Leoutsakos, Matthew W. Johnson, ja Roland R. Griffiths MEQ30-ks ja kasutasid seda hallutsinogeeni (psilotsübiini) eksperimentaalsest kasutusest tekkinud müstiliste kogemuste uurimiseks. Küsimustik koondas endas nüüd müstilise kogemuse 4 mõõdet : 1) müstiline (milles olid ühendatud ühtsus, noeetilisus ja pühadus); 2) positiivne meeleolu; 3) aja ja ruumi ületamine ; 4) seletamatus, väljendatus. MEQ30 alaskaalade skoorid näitasid head sisereleiaablust ja tugevat korrelatsiooni Hoodi müstitsismi küsimustikuga (Maclean et al., 2012).

2.Meetod

Küsimustiku tõlkimist ja adapteerimist alustati toortõlkest ja kohandamisest eesti keelde religiooniuuringute eriala õppiva tudengi poolt, kel on alusharidusena psühholoogia bakalaureuse kraad. Paralleelselt tõlkis käesolevat MEQ30 küsimustikku antud magistritöö kaasjuhendaja, usuteaduskonna doktorant ja psühholoogia magister Helle Kaasik. Võrdluses saadud esialgne tulemus läks järgnevalt teisele võrdlemisele antud magistritöö juhendaja, religioonipsühholoogia doktori, Roland Karo tõlkeversiooniga. Peale mitmekordset võrdlemist saadud küsimustik anti tõlkimiseks ka eesti–inglise kirjaliku tõlke magistrile Liina Rahuvarmile. Saadud versioonide vahelised erinevused 4 küsimuse osas lahendati autori ja juhendajate omavahelise arutelu ja tagasitõlke käigus, mille tulemusena jõuti küsimustiku lõppversioonini.

Järgnevalt edastati MEQ30 küsimustik magistritööks ettevalmistatud küsimustike komplekti osana interneti teel vastamiseks (keskkonnas Google Forms). Küsitlust jagati sotsiaalmeedia keskkonnas Facebook uurija lähiringkonnas ja erinevates huvigruppides.

2.1Valim

Uuringu andmed koguti kasutades lumepallimeetodit internetiküsitlusena. Küsimustik oli avalikkusele kättesaadav 13 päeva ja selle aja jooksul jõudis küsimustikule vastata 500 inimest (N=500). Küsimustikule vastajateks oli 434 naist ja 63 meest ja 3 vastajat olid märkinud soo kohta ühel juhul „muu“ ja kahel juhul numbriga 0. Küsimustikule vastajate hulgas oli vanuseliselt kõige enam vastajaid vastamise hetkel 46-55 aastaste inimeste hulgas (76,3%), enim vastajaid märkis enda haridustasemeks kõrghariduse (39%). Kõik küsimustikule vastajad vastasid eesti keeles. Kindlasti ei saa antud valimi puhul väita, et

küsimustikule vastanud inimeste hulk moodustaks esindusliku valimi esitamaks läbilõiget populatsioonist ja seega pole saadud tulemused üldistatavad kogu populatsioonile.

2.2 Andmetöötlus

Kogutud andmete statistiliseks analüüsimiseks kasutati kahte erinevat statistikaprogrammi. Esiteks analüüsiti andmeid statistikaprogrammiga IBM SPSS 26.0 (IBM SPSS, 2018) (edaspidi SPSS) ja teiseks tehti kontrollarvutused statistikaprogrammi R (R Core Team, 2013) paketi "lavaan" (Rosseel, 2012)(edaspidi R).

3. Tulemused

Vastuste analüüsimisel hinnati esiteks küsimustiku sisereliaablust SPSS-iga, arvutades tõlgitud küsimustikuga saadud andmete põhjal MEQ30 Cronbachi alfa, mis üllatas oma ülikõrge tulemusega 0,977 (vt tabel 1). Teiseks tehti kontrollarvutus ka statistikaprogrammiga R, mille tulemusel saadud tulemus sama küsimustiku reliaabluse mõõtmisel oli ümardamise täpsusel sama (täpsemalt 0.9768851). Saadud tulemusi võrreldi MEQ30 ingliskeelse originaalskaala sisereliaabluse näitajatega, mis olid samuti saadud kasutades statistikaprogrammi R (Barrett et al., 2015).

Võrdlusena Cronbachi alfad faktorite (alaskaalade) lõikes:

I SPSS – iga arvutatuna; II R – iga arvutatuna; III originaalkeeles R –iga arvutatuna:

Faktor I - Müstiline 0,966 / 0,9656271 / 0,97;

Faktor II - Hea meeleolu 0,879 / 0,8789809/ 0,92;

Faktor III – aja ja ruumi ületamine 0,915 / 0,9147575/ 0,86;

Faktor IV – Seletamatu 0,894 / 0,8937679/ 0,90.

Teise sammuna kontrolliti eesti keelde adapteeritud küsimustiku valiidsust, ehk seda, kas eestikeelne küsimustik mõõdab seda, mida ta mõõtma peab. Adapteeritud küsimustik peaks mõõtma samu nähtusi kui inglisekeelne originaal, st. müstilist kogemust ja selle nelja erinevat aspekti, mis vastavad küsimustiku neljale alaskaalale. Ingliskeelse küsimustiku alaskaalad on: 1) müstiline; 2) positiivne meeleolu; 3) aja ja ruumi ületamine; 4) seletamatu (kogemust ei saa panna sõnadesse). Küsimustiku üksikküsimuste jaotus nende alaskaalade vahel on näidatud küsimustiku skoorimisjuhendis, vt lisa 2.

Tabel 1. MEQ30 valideerimisandmed

	Ingliskeelse MEQ30 valideerimisandmed	Adapteeritud MEQ30 valideerimisandmed
Cronbachi alfa		0,977
Cronbachi alfa:		
1) Müstiline	0,97	0,966
2) Hea meeleolu	0,92	0,879
3) Aja ja ruumi ületamine	0,86	0,915
4)Seletamatu	0,9	0,894
Kinnitav faktoranalüüs		
CFI	0,906	0,933
SRMR	0,062	0,053

Eesti keelde adapteeritud küsimustiku valiidsuse kontrolliks uuriti, kuivõrd eestikeelse küsimustiku faktorstruktuur vastas originaalse (inglisekeelse) MEQ30 alaskaalade struktuurile, kasutades eksploratiivset faktoranalüüsi. Selle meetodiga otsiti eestikeelse küsimustiku vastuste põhjal küsimustikust faktoreid ehk „varjatud muutujaid“, mis vastavad omavahel seostuvate küsimuste gruppidele, ilma nende küsimuste sisu kohta mingeid eeldusi tegemata. Kui niimoodi leitud faktorite arv ja sisu vastavad esialgse küsimustiku alaskaalade arvule ja sisule, siis on alust uskuda, et eestikeelne küsimustik mõõdab samu nähtusi kui inglisekeelne originaal. „Varjatud muutujate“ otsimiseks kasutati faktorite ekstraheerimise meetodit „*maximum likelihood*“ statistikaprogrammis SPSS (versioon 26.0). Otsitavate faktorite arvu ei olnud ette antud, vaid programm pidi leidma kõik sellised faktorid, mis kirjeldasid suurema osa andmestiku varieeruvusest kui üksikule küsimusele vastav tunnus. Statistikas vastab sellele tingimusele kriteerium, et faktori omaväärtus peab olema ühest suurem. Arvutuse tulemusena ilmnisid 4 faktorit, millest igaüks seostus tugevasti originaalküsimustiku ühe alaskaalaga.

Analüüsist tulenes, et eestikeelse andmestiku I faktor seostub tugevalt I alaskaalaga ingliskeelses küsimustikus. II faktor eestikeelses küsimustikus seostub ingliskeelse

küsimustiku III alaskaalaga. III faktor seostub ingliskeelse küsimustiku IV alaskaalaga ja eestikeelne IV faktor seostub ingliskeelse II alaskaalaga. Kokku kirjeldasid 4 saadud faktorit 68% analüüsitud tunnuste varieeruvusest.

Seega leidiski faktoranalüüsiga kinnitust, et tõlgitud küsimustiku faktorite arv ja nende sisu vastas küllalt hästi originaalse (ingliskeelse) MEQ30 alaskaalade struktuurile. Originaalküsimustiku alaskaalade järjekorrast erines vaid kolme viimase faktori järjekord. See erinevus ei ole küsimustiku kasutamise seisukohast oluline, sest kõigile originaalküsimustiku alaskaaladele vastavad faktorid olid adapteeritud küsimustikuga saadud andmestikus olemas ja eristatavad.

Lisaks tehti statistikatarkvara R paketti „lavaan“ kasutades kinnitav faktoranalüüs alaskaalade mudeliga, ekstraheerimise meetodiks samuti "*maximum likelihood*". Samuti kui ingliskeelse küsimustiku valideerimisel kasutati Satorra-Bentler'i korrektsiooni. Seega kinnitav faktoranalüüs R-is tehti võimalikult täpselt sama meetodiga mis ingliskeelse MEQ30 valideerimisraportis (Barrett et al., 2015).

Tulemuste interpreteerimisel leidis taas kinnitust, et eesti keelde adapteeritud küsimustiku faktorstruktuur on sarnane originaalküsimustiku omaga: ilmnevad 4 faktorit, mis korreleeruvad omavahel tugevasti ($r=0,767-0,926$).

4.Arutelu

Eesti MEQ30 küsimustik on valideeritud ja selle faktorstruktuur on lähedane ingliskeelse versiooni faktorstruktuurile. Mõõdetud tulemused andsid hea hinnangu küsimustiku sisereliaablusele.

Kuigi kõik küsimused mõõtsid seda, mida küsiti, osutus nõrgimaks 21. küsimus „Aukartus“. Tõstes faktoranalüüsis antud küsimust alaskaala „Müstiline“ alt alaskaalasse „Hea meeleolu“, paranesid kinnitava faktoranalüüsi mudeli sobivusnäitajad veelgi. Siiski otsustati originaaliläheduse ja eelnevate uuringutega võrreldavuse huvides adapteeritud küsimustiku skoorimisjuhend muutmata jätta.

- Barrett, F. S., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2015). Validation of the revised Mystical Experience Questionnaire in experimental sessions with psilocybin. *Journal of psychopharmacology (Oxford, England)*, 29 (11), 1182–1190.
<https://doi.org/10.1177/0269881115609019>
- Griffiths, R. R., Johnson, M. W., Richards, W. A., Richards, B. D., Jesse, R., MacLean, K. A., Barrett, F. S., Cosimano, M. P., & Klinedinst, M. A. (2018). Psilocybin-occasioned mystical-type experience in combination with meditation and other spiritual practices produces enduring positive changes in psychological functioning and in trait measures of prosocial attitudes and behaviors. *Journal of Psychopharmacology*, 32 (1), 49–69.
<https://doi.org/10.1177/0269881117731279>
- IBM SPSS Statistics. (2018, mai 16). [CT742]. <https://www.ibm.com/support/pages/how-cite-ibm-spss-statistics-or-earlier-versions-spss>
- James, W., Meos, I., Meos, I., Ombler, S., Kask, E., & Kaarma, J. (2013). *Usulise kogemuse mitmekesisus: Urimus inimloomusest*. Ilmamaa.
- Johnson, M. W., Garcia-Romeu, A., & Griffiths, R. R. (2017). Long-term follow-up of psilocybin-facilitated smoking cessation. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 43(1), 55–60. <https://doi.org/10.3109/00952990.2016.1170135>
- Maclean, K. A., Leoutsakos, J.-M. S., Johnson, M. W., & Griffiths, R. R. (2012). Factor Analysis of the Mystical Experience Questionnaire: A Study of Experiences Occasioned by the Hallucinogen Psilocybin. *Journal for the scientific study of religion*, 51(4), 721–737. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5906.2012.01685.x>
- Mitsunaga-Whitten, M. (2017). A correlative analysis of mystical experiences and lasting symptom improvement from MDMA-assisted psychotherapy for treatment-resistant PTSD: A project based upon an investigation sponsored by Multidisciplinary

- Association for Psychedelic Studies (MAPS). *Theses, Dissertations, and Projects*.
<https://scholarworks.smith.edu/theses/1908>
- Oxford English Dictionary*. (s.a.). Vaadatud 25. jaanuar 2020,
<https://www.oed.com/start?showLogin=false>
- Pahnke, W. M. (1963). Drugs & Mysticism: An Analysis of the Relationship between
Psychedelic Drugs and Mystical Consciousness. *MAPS*.
[https://maps.org/articles/5414-drugs-mysticism-an-analysis-of-the-relationship-
between-psychedelic-drugs-and-mystical-consciousness](https://maps.org/articles/5414-drugs-mysticism-an-analysis-of-the-relationship-between-psychedelic-drugs-and-mystical-consciousness)
- Ross, S., Bossis, A., Guss, J., Agin-Liebes, G., Malone, T., Cohen, B., Mennenga, S. E.,
Belser, A., Kalliontzi, K., Babb, J., Su, Z., Corby, P., & Schmidt, B. L. (2016). Rapid
and sustained symptom reduction following psilocybin treatment for anxiety and
depression in patients with life-threatening cancer: A randomized controlled trial.
Journal of Psychopharmacology, 30 (12), 1165–1180.
<https://doi.org/10.1177/0269881116675512>
- Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R Package for Structural Equation Modeling. *Journal of
Statistical Software*, 48(1), 1–36. <https://doi.org/10.18637/jss.v048.i02>

Lisa 2. MEQ30 küsimustik ja skoorimisjuhend

Meenutades oma müstilise kogemuse episoodi palun hinnake, mil määral te mingil ajal selle kogemuse kestel kogesite järgmisi nähtusi. Vastake igale küsimusele vastavalt oma tunnetele, mõtetele ja kogemustele selle kogemuse ajal. Kasutage iga hinnangu andmiseks järgmist skaalat:

0 - pole; üldse mitte

1 - nii kergel kujul, et ei suuda määratleda

2 - kerge

3 - mõõdukas

4 – tugev (võrdsel määral teiste tugevate kogemustega)

5 – äärmuslik (rohkem kui kunagi enne minu elu jooksul ja tugevam kui 4)

_____ 1. Tavalise ajataju kaotus.

_____ 2. Hämmingu (imestuse) kogemus.

_____ 3. Tunne, et seda kogemust ei saa sõnadega piisavalt kirjeldada.

_____ 4. Intuiitiivsel tasemel kogetud teadmise omandamine.

_____ 5. Tunne, et kogesite igavikku või lõpmatust.

_____ 6. Kogemus teid ümbritsevate objektide ja / või inimestega ühinemisest või ühtsusest.

_____ 7. Tavalise ruumitunnetuse kaotamine.

_____ 8. Õrnuse ja helluse tunne.

_____ 9. Kindel kokkupuude ülima reaalsusega (selles mõttes, et suutsite oma kogemuste ajal mingil hetkel “teada” ja “näha” seda, mis on tegelikult reaalne).

_____ 10. Tunne, et te ei saaks oma kogemust sõnadega õigesti kirjeldada.

_____ 11. Tavalise teadlikkuse kaotamine sellest, kus te viibisite.

_____ 12. Rahu ja vaikuse tunne.

_____ 13. Väljaspool aega, minevikku ja tulevikku olemise tunne.

_____ 14. Vabadus oma isikliku mina piirangutest ja ühtsuse või sideme tunnetamine sellega, mis tundus olevat suurem kui teie isiklik mina.

_____ 15. Vaimses kõrguses olemise tunne.

_____ 16. Puhta olemise ja puhta teadlikkuse kogemus (väljaspool meeleatajude maailma).

_____ 17. Ekstaasi kogemus.

- _____ 18. Tunne, et “kõik on üks”.
- _____ 19. Asumine maailmas (ruumis), kus pole ruumi piire.
- _____ 20. Ühtsuse kogemus seoses sisemise maailmaga.
- _____ 21. Aukartus.
- _____ 22. Ajatuse kogemus.
- _____ 23. Olete nüüd oma kogemustele tagasi vaadates veendunud, et selles kohtasite ülimat reaalsust (st. et teadsite ja nägite seda, mis oli tegelikult reaalne).
- _____ 24. Tunne, et kogesite midagi sügavalt püha.
- _____ 25. Teadlikkus elust või elavast kohalolekust kõigis asjades.
- _____ 26. Kogemus oma isikliku mina sulandumisest suuremasse tervikusse.
- _____ 27. Aukartuse või imetluse tunne.
- _____ 28. Ülima reaalsusega ühtsuse kogemus.
- _____ 29. Tunne, et oleks raske edastada oma kogemusi teistele, kellel pole sarnaseid kogemusi olnud.
- _____ 30. Rõõmu tundmine.

MEQ30 hindamisjuhised (skoorimisjuhend)

Alaskaalade skoorid arvutatakse järgmiste küsimuste vastuste keskmiste arvutamise teel:

- Müstiline: 4, 5, 6, 9, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 28
- Positiivne meeleolu: 2, 8, 12, 17, 27, 30
- Aja ja ruumi ületamine: 1, 7, 11, 13, 19, 22
- Seletamatu (ei saa panna sõnadesse): 3, 10, 29

MEQ30-skoor arvutatakse kõigi küsimuste vastuste keskmisena.

MEQ30 on vabalt saadaval mitteäriliseks kasutamiseks.

Tänuõnad

Käesolevaga tahaksin tänada kõiki, kes erinevatel viisidel andsid oma panuse minu magistritöö valmimisse.

Esiteks tahan tänada oma suurepärast magistritöö juhendajat, Roland Karot, kes oli mulle parimaks inspireerijaks, visioonihoidjaks ja teenäitajaks.

Eriliselt tänulik olen oma võrratule magistritöö kaasjuhendajale, Helle Kaasikule, kes minu „akadeemilise emana“ kannatlikkuse ja armastusega toetas, suunas, õpetas.

Samuti soovin tänada Liina Rahuvarmi ja Hannes Kuhlbaichi nende olulise panuse eest magistritööks vajaliku pilootprojekti jaoks adapteeritud MEQ30 küsimustiku valmimisse.

Tänuavaldused ka minu kursusekaaslastele, Maia Krikk–Jürgensile moraalse toe eest.

Veel soovin südamest tänada oma tädi Maret ja lapsi, kes uskusid minusse ja olid minuga kannatlikud, kui ma magistritöö valmides panustasin perekonda oluliselt kasinamalt oma aega ja tähelepanu kui oleks ehk vaja olnud.

Lõpetuseks soovin tänada kõiki küsimustikule vastajaid ja küsimustiku jagajaid, ning eriti märkuste, soovitude ja oma isiklike kogemuste jagajaid.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele ning antud töö läheb arvesse teaduspublikatsioonina ning kuulub avaldamisele.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Helena Landes,

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Õnnelikkuse seosed religioossuse ja müstilise kogemusega Eesti valimil“, mille juhendajateks on Roland Karo ja Helle Kaasik, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 3.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Helena Landes

08.05.2020